JEAN-JACQUES GARET
Hypnothérapeute

LE GRAND LIVRE DE L'HYPNOSE ET DE L'AUTOHYPNOSE

POUR MAIGRIR, DORMIR, ARRÊTER DE STRESSER

LES PRODIGIEUX BIENFAITS DE L'HYPNOSE À VOTRE PORTÉE

LEDUC.S EDITIONS

Jean-Jacques Garet est hypnothérapeute depuis 25 ans et exerce à Nice et à Paris, après avoir pratiqué en Irlande et en Angleterre. Spécialiste de l'amincissement et des troubles du sommeil, il anime des conférences et des séminaires partout en France.

Avec la collaboration de **Patricia Riveccio**, journaliste santé et bien-être.

Cette œuvre est protégée par le droit d'auteur et strictement réservée à l'usage privé du client. Toute reproduction ou diffusion au profit de tiers, à titre gratuit ou onéreux, de tout ou partie de cette œuvre est strictement interdite et constitue une contrefaçon prévue par les articles L 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle. L'éditeur se réserve le droit de poursuivre toute atteinte à ses droits de propriété intellectuelle devant les juridictions civiles ou pénales.

Design couverture : Bernard Amiard

Photographie de couverture : © Dean Northcott/Images - Corbis

© 2015 Leduc.s Éditions (ISBN : 979-10-285-0592-9) édition numérique de l'édition imprimée © 2015 Leduc.s Éditions (ISBN : 979-10-285-0081-8).

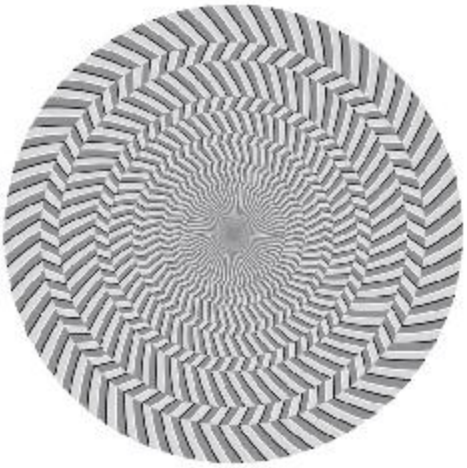
LEDUC.S EDITIONS

Rendez-vous en fin d'ouvrage pour en savoir plus sur les éditions Leduc.s

1

PREMIÈRE PARTIE

L'HYPNOSE



CHAPITRE OÙ VOUS ALLEZ DÉCOUVRIR QUE…

Sous différents noms, l'hypnose a toujours existé
La définition exacte de l'hypnose n'existe pas
Vous avez raison, c'est de la manipulation
J'ai mis une année à apprendre l'hypnose
J'ai mis deux ans à savoir m'en servir

La liberté commence où l'ignorance finit.
VICTOR HUGO

CHAPITRE 1

HYPNOTISER QUELQU'UN, PAS SI FACILE, MAIS CELA S'APPREND

L'HYPNOSE DANS TOUS SES ÉTATS

L'HYPNOSE AU QUOTIDIEN

À l'école, vous avez peut-être eu un professeur que vous aimiez particulièrement, sans raison évidente, et cette année-là, vous aviez une passion pour… ce qu'il enseignait. Passion qui n'a duré que cette année-là.

Vous êtes amoureuse et le reste du monde n'existe plus, vous ne voyez que lui, n'entendez que lui, ne croyez que lui au point de douter de vos propres opinions.

C'est un dimanche d'hiver, dehors il neige, vous êtes dans un fauteuil devant un feu de cheminée. Au bout de quelques minutes, vos yeux sont fixés sur les flammes sans les voir, vos oreilles n'entendent plus le crépitement du feu, votre nez ne fait plus attention à l'odeur du bois qui brûle, votre peau ne perçoit plus la chaleur, vous ne dormez pas et pourtant vous êtes là, les yeux ouverts. Le temps passe.

Vous parlez avec un ami et, subitement, deux heures se sont écoulées sans que vous ne vous en rendiez compte.

Toutes ces expériences sont différents aspects de l'hypnose : l'empathie, la concentration, la rêverie, la perte des repères spatiaux, temporels, sensoriels…

Vous avez donc déjà connu cet état, mais il était inutile, ou juste réservé à la rêverie. L'hypnose est une technique qui provoque cet état et le maintient pendant toute la séance. En revanche, il vous faudra aussi apprendre d'autres techniques pour utiliser cet état si vous souhaitez obtenir des changements et que ces derniers soient durables.

L'HYPNOSE AU NATUREL

Quand on voit comment certains serpents fixent leurs proies, comment certains oiseaux fascinent avec leurs plumes et comment certains singes effraient avec leurs cris, on peut penser que l'hypnose a toujours existé.

Ces techniques naturelles ont évolué, mais restent pourtant efficaces : on utilise des peintures de guerre et des musiques pour faire peur à l'ennemi, on surveille son look quand on veut séduire ou obtenir un poste, les Derviches tournent jusqu'à se mettre en transe et les tam-tams vaudous induisent une transe. Les drogues aussi provoquent cet état.

Mais depuis qu'*Homo sapiens* utilise la parole, l'homme emploie toujours ces méthodes primitives pour impressionner directement notre cerveau reptilien, mais aussi la parole, et c'est là que tout a changé.

Depuis la parole, l'hypnose a toujours existé.

Au cours des temps, on l'a appelée épopée, rite, conte, fable, magnétisme et aujourd'hui thérapie.

En réalité, le problème n'a jamais été d'induire cet état, mais de pouvoir se servir de cet état particulier pour obtenir des changements personnels : c'est comme cela et pour cela que l'hypnose est née.

NE PAS CONFONDRE SOMMEIL ET HYPNOSE

Le mot « hypnose », popularisé par James Braid, un médecin anglais qui n'aimait pas le terme « mesmérisme », du nom de son créateur, Franz Anton Mesmer, a appelé le processus « hypnose » (du grec *hypnos*, qui signifie « sommeil ») parce qu'il pensait que les phénomènes hypnotiques étaient une forme de sommeil. Plus tard, s'apercevant de son erreur, il a essayé de changer le nom pour « monoïdéisme » (ce qui signifie l'influence d'une seule idée). Une tentative similaire a été faite quelques décennies plus tard par Edmonston (1991), qui a estimé que *anesis*, du mot grec pour « détente » serait plus juste. Toutefois, le nom original a tenu bon, certains praticiens ayant fait valoir que le terme « hypnose » était commercialement plus viable. En d'autres mots, la sémantique a joué un rôle important dans l'histoire de l'hypnose…

DE L'HYPNOSE CHAMANIQUE À L'HYPNOSE MODERNE

La pratique de l'hypnose remonterait à la Mésopotamie, il y a plus de 6 000 ans, lorsque les Sumériens pratiquaient l'accompagnement en paroles, une « guérison par les mots ». Un manuscrit décrit des guérisons obtenues grâce aux états modifiés de conscience, les trois états de transes hypnotiques (re)découverts au XIXe siècle par Charcot y étant même expliqués.

Sur une stèle découverte en Égypte, en 1972, on a trouvé une description d'une séance « d'hypnose » sous le règne de Ramsès II, il y a 3 000 ans. D'après un manuscrit de la même époque, il semblerait qu'il y ait eu, toujours en Égypte, des « temples du sommeil » où les prêtres parlaient doucement aux patients assoupis…

On retrouve l'hypnose plus tard chez les Grecs, Socrate s'était baptisé « accoucheur d'âmes », dans certaines coutumes druidiques et religieuses,

dans le chamanisme. Depuis la nuit des temps, une grande partie de l'humanité connaît sur presque tous les continents la transe chamanique qui permet de vivre un changement d'état de conscience. Le chaman a accès à des informations, que ce soit pour trouver un endroit de chasse ou pour soigner. Il doit, pour ce faire, partir dans l'autre monde, mettre en place un rituel particulier et, pendant la transe, développer un autre regard, une vision intérieure afin d'accéder aux informations dont il a besoin en dialoguant avec les esprits. La transe repose sur le postulat qu'il y a un autre niveau de réalité, un monde visible et un monde invisible, un monde auquel on a accès avec les cinq sens et un autre monde dont l'accès nécessite d'être dans un état modifié de conscience et un lâcher-prise du contrôle mental.

LE MAGNÉTISME ANIMAL

Après avoir quitté Vienne pour Paris, Mesmer soigne ses patients avec ses traitements basés sur le magnétisme animal qui faisaient fureur à la cour de Louis XVI. À l'époque des théories de Newton sur le mouvement des planètes, Mesmer croyait en l'existence d'un fluide universel qui réglait les interactions des humains avec les corps célestes et celle des humains entre eux. Pour Mesmer, la maladie était causée par une mauvaise distribution dans le corps de ce magnétisme animal et la guérison demandait une restauration de cet équilibre perdu. Ce que Mesmer se disait capable de faire grâce à ses talents de magnétiseur. Pour cela, il utilisait ses mains et des incantations pour transmettre le fluide magnétique et invisible.

Parmi les patients de Mesmer : Mozart, le marquis de La Fayette…

1829 : PREMIÈRE INTERVENTION CHIRURGICALE SOUS HYPNOSE

Deux commissions sur le magnétisme furent nommées en 1784 par Louis XVI pour l'Académie royale des sciences et le 5 avril pour

l'Académie royale de médecine, et reléguèrent le magnétisme au rang du charlatanisme.
Le troisième rapport mené par le professeur Husson, directeur de la commission officielle chargée de statuer sur le magnétisme animal en 1827, est rendu après 5 ans d'études. Il reconnaît comme réels la plupart des phénomènes observés dans le magnétisme. Il fait notamment mention de l'ablation d'une tumeur effectuée sous « sommeil magnétique en 1829 » par le chirurgien Jules Cloquet et au cours de laquelle « la patiente n'a manifesté aucun signe de douleur ». Ce rapport ne sera jamais publié par l'Académie de médecine.

LA NAISSANCE DE L'HYPNOSE MODERNE

L'histoire officielle de l'hypnose débute au XVIIIe siècle sous l'impulsion de Frantz Anton Mesmer, médecin viennois, père de la théorie du magnétisme animal. En 1784, un de ses disciples, Armand-Marie-Jacques de Chastenet, marquis de Puysegur (1751-1825), décrit pour la première fois un état qui se différencie radicalement de la « crise convulsive », caractéristique du magnétisme animal : « le somnambulisme artificiel ». Dans cet état, les sujets paraissent endormis mais restent capables de parler et d'agir et sont doués de « lucidité ». Une fois réveillés, ils manifestent une amnésie quant à ce qui s'est déroulé. En 1841, James Braid, un chirurgien écossais, rejette la théorie du magnétisme animal et se tourne vers la suggestion. Il crée sa technique de fixation visuelle d'objets comme méthode d'induction hypnotique et utilise le terme « hypnose » qu'il emprunte au baron Hénin de Cuvilliers (1755-1841), et qu'il définit comme « un état particulier du système nerveux, déterminé par des manœuvres artificielles, état amené par la concentration fixe et abstraite de l'œil mental, sur un objet, qui n'est pas par lui-même de nature excitante ». À Londres, il utilise l'hypnose comme thérapie de suggestion et pratique même quelques interventions chirurgicales sous analgésie hypnotique. Les travaux de Braid sont introduits en France par les professeurs Azam et Broca. Ils effectuent des opérations chirurgicales

en utilisant l'hypnotisme comme méthode d'anesthésie, s'élevant contre l'usage du chloroforme.

L'HYPNOTISME DEVIENT UNE SCIENCE

Quelques décennies plus tard, l'école de la Salpêtrière, dirigée par Jean-Martin Charcot, interne des hôpitaux de Paris en 1848 et nommé médecin chef de service à la Salpêtrière en 1862, reprendra les travaux de Braid et se consacrera à l'étude des maladies nerveuses. En 1870, il est en charge du quartier des « épileptiques simples ». Selon lui, l'hypnose est un moyen d'investigation clinique, expérimental, et non un agent thérapeutique. Face à Charcot, se dresse une série de médecins pour lesquels tout sujet peut être hypnotisé. C'est l'école française de Nancy. C'est là que Sigmund Freud achève sa formation hypnose, après être passé par les cours de Charcot à la Salpêtrière. Il délaisse ses travaux sur les anomalies morphologiques du cerveau pour s'intéresser à la psychopathologie. La pratique de l'hypnose en France a persisté de façon confidentielle, suscitant de nombreuses études et expérimentations dans d'autres pays tels que l'Union soviétique, avec Pavlov (1849-1936) et les États-Unis, avec Milton Hyland Erickson (1901-1980). Ce dernier renouvelle complètement l'approche de l'hypnose. La caractéristique de la méthode ericksonienne, une pratique originale, induit, à la différence de l'hypnose traditionnelle qui repose sur l'injonction, un état de rêverie (un état modifié de conscience) qui permet d'accéder à l'inconscient. L'autorité est inutile dans la mesure, a expliqué Erickson, où l'entrée en hypnose est un processus produit par le sujet lui-même, s'il le veut bien. Le thérapeute est un guide qui invite le patient à participer activement à son état hypnotique, à écouter et à coopérer. C'est lui qui est acteur, qui possède les ressources nécessaires pour effectuer une transformation intérieure positive.

DEUX LEVIERS QUI EXPLIQUENT L'HYPNOSE

LA PROGRAMMATION NEUROLINGUISTIQUE (PNL)

La PNL est un ensemble de connaissances et de pratiques fondées sur une démarche de modélisation. Essentiellement pragmatique, elle a été élaborée par l'auteur américain Richard Bandler avec John Grinder.

Ils ont observé des personnes considérées comme excellentes en matière de communication, d'apprentissage et de changement. Les premiers modèles ont été des thérapeutes d'exception tels que Milton Erickson, Virginia Satir, Gregory Bateson et Fritz Perls. Leurs observations ont permis d'identifier des schémas comportementaux, cognitifs et linguistiques de l'excellence. Ils ont enfin modélisé ces schémas comportementaux en techniques simples pour apprendre à d'autres personnes à obtenir cette excellence.

LES NEURONES MIROIRS

Au début des années 1990, à l'Université de Parme, le neurophysiologiste Luciano Fadiga a proposé une « explication simple » de l'apprentissage par l'imitation. En enregistrant l'activité électrique d'une classe particulière de cellules du cerveau d'un singe, il a observé que certains neurones s'activent quand le singe exécute des actes moteurs simples, par exemple attraper une banane. Mais ces mêmes neurones s'activent aussi quand le singe observe quelqu'un réaliser la même action, on les appelle donc « neurones miroirs ».

Ainsi, une personne réaliserait non seulement des actions simples sans y penser, mais elle comprendrait aussi ces actes quand elle les observe, sans avoir besoin de raisonner. Plus récente encore, cette observation que ces neurones miroirs s'activeraient aussi quand on s'imagine en train d'accomplir une action, comme si cette action était réellement suivie de l'action.

Il se pourrait même bien que, pour notre cerveau, la pensée et l'action soient une seule et même chose.

L'HYPNOSE AUJOURD'HUI

Bien que le mot « hypnose » évoque irrésistiblement encore, pour certains, la magie, la suggestion et donc l'influençabilité, en dépit des recherches scientifiques menées ici et là, sa vision au sein de l'hôpital a complètement changé et, désormais, nombreuses sont les personnes du corps médical qui veulent suivre cette formation. Les médecins se sont rendu compte que non seulement l'hypnose modifie leur communication avec les patients, mais qu'ils s'adaptent mieux à eux, qu'ils sont plus humains. L'autonomie et le respect de la personne sont au cœur du processus thérapeutique. Les patients sont contents et le bien-être est des deux côtés.

La création d'un Diplôme universitaire d'hypnose médicale (107 heures de formation) marque le début de la reconnaissance officielle de cette technique. Ce diplôme s'adresse aux médecins et chirurgiens-dentistes, l'hypnose intègre peu à peu les services de l'Assistance publique, Hôpitaux de Paris (AP-HP), entraînant des changements dans les pratiques opératoires et anesthésiques.

- **Franz Anton Mesmer (1734-1815)**

Le magnétisme animal est la capacité de tout homme à guérir son prochain grâce à un « fluide naturel » dont le magnétiseur serait la source, et qu'il diffuserait grâce à des « passes », dites « passes mesmériennes », sur tout le corps.

- **James Braid (1795-1860)**

Un « état de sommeil nerveux » dans lequel il est facile de plonger une personne en utilisant l'induction par la fixation sur un objet brillant.

- **Shakespeare (1564-1616)**

Nous sommes faits de l'étoffe de nos rêves. Et notre petite vie est entourée de sommeil.

- **Socrate (ve siècle avant J.-C.)**

Celui qui veut déplacer le monde se déplace d'abord lui-même.

- **L'abbé Faria (1755-1819)**

La cause immédiate du sommeil lucide et du sommeil ordinaire, qui sont de la même nature, existe dans la concentration des sens de la personne hypnotisée. Pour être hypnotisé, par suggestion, il faut du recueillement mental et du calme physique. « On ne s'endort pas tant que l'esprit est occupé, soit par l'agitation du sang, soit par des inquiétudes ou par des soucis. »

- **Bernheim (1840-1919)**

La seule chose certaine, c'est qu'il existe chez les sujets hypnotisés ou impressionnables à la suggestion une aptitude particulière à transformer l'idée reçue en acte.

- **L'Encyclopédie médicale de Russie**

État artificiel particulier de l'homme, produit par la suggestion, qui se distingue par une sélectivité particulière des réactions et se manifeste par une augmentation de la réceptivité à l'action psychologique de l'hypnotiseur et la diminution de la sensibilité aux autres influences.

- **Le dictionnaire Larousse**

L'hypnose est un état de conscience particulier, entre la veille et le sommeil, provoqué par la suggestion. Le terme « hypnose » désigne à la fois un état particulier de conscience et l'ensemble des techniques utilisées pour parvenir à cet état de conscience. Afin de ne pas confondre les deux désignations, il est de coutume de laisser le terme en minuscule pour parler de l'état de conscience (« hypnose ») et de mettre une majuscule au mot lorsqu'on parle de la technique (« Hypnose »).

- **Sigmund Freud (1856-1939)**

Ce serait une erreur de croire qu'il est très facile de pratiquer l'hypnose à des fins thérapeutiques. La technique de l'hypnotisme est bien plutôt une opération médicale aussi difficile que n'importe quelle autre.

- **Émile Coué (1857-1926)**

Toute idée que nous avons dans l'esprit tend à devenir une réalité dans l'ordre du possible. Ainsi, l'idée de guérison peut produire la guérison. Ou bien encore, sur le plan psychologique, considérer comme facile une chose à réaliser en facilite effectivement la réalisation.

Notre être inconscient ou imaginatif, qui constitue la partie cachée de notre moi, détermine nos états physiques et mentaux. Chaque fois qu'il y a conflit entre l'imagination et la volonté, c'est toujours l'imagination qui l'emporte.
Imagination et volonté doivent par conséquent travailler en synergie : lorsque la volonté et l'imagination sont en accord, elles ne s'additionnent pas l'une à l'autre, mais leurs forces se multiplient.
L'imagination peut être conduite par le moyen d'une autosuggestion méthodique.

- **Goethe (1749-1832)**

On ne va jamais aussi loin que si on ne sait pas où on va.

- **Emerson (1803-1882)**

Les gens ne voient que ce qu'ils sont prêts à voir.

- **Milton Erickson (1901-1980)**

L'hypnose est un état de conscience dans lequel vous présentez à votre patient une communication, avec une compréhension et des idées, pour lui permettre d'utiliser cette compréhension et ces idées à l'intérieur de son propre répertoire d'apprentissages.

- **Bernard Werber (1961)**

L'hypnose, c'est faire vivre aux gens un roman par la voix.

- **Moi**

L'hypnose est un état provoqué d'hyper-vigilance intérieure qui permet d'utiliser les modes de fonctionnement du cerveau pour créer ou modifier des automatismes.

LES IDÉES REÇUES ONT LA VIE DURE

L'HYPNOTISÉ DORT

Le corps, oui ; le cerveau, non.

Si la personne hypnotisée s'endort vraiment, c'est que l'hypnotiseur est un débutant ! La personne peut ne pas se souvenir, c'est autre chose, mais dormir, non.

L'endormissement en cours de séance d'hypnose ou d'autohypnose, est dû au fait que votre cerveau consomme une grande quantité de sucre quand il travaille, environ 120 g par jour, et pendant ces séances, il travaille à 100 %. Quand il n'y a plus d'énergie dans le sang, il s'endort.

L'HYPNOTISÉ EST INCONSCIENT

Surtout pas, bien au contraire.

Quand vous dormez la nuit, votre cerveau se réveille quatre à six fois, ce qui s'appelle le sommeil paradoxal (voir ici). Pendant une séance, l'hypnotiseur doit vous garder conscient en permanence : vous entendez sa voix et vous analysez ses suggestions. C'est pendant que vous analysez ces suggestions pour leur donner une place et un sens dans votre vie que vous décrochez. Lorsque votre analyse est finie, vous récupérez la voix de l'hypnotiseur. Une séance « hypnose », c'est en fait une nuit en 10 à 15 minutes.

L'HYPNOSE EST UNE THÉRAPIE

Non, l'hypnose seule ne change rien.
L'avion n'est pas le voyage, le rabot n'est pas le meuble.
L'hypnose n'est que l'outil pour apprendre plus vite.
À vous de choisir la destination et la compagnie.

L'HYPNOTISEUR EST UN MANIPULATEUR

Oui, c'est même pour ça que vous le payez. C'est même la base de l'accord entre vous et lui. L'hypnotiseur sait manipuler les mécanismes de votre cerveau pour obtenir le résultat que vous voulez et vous, vous l'autorisez à manipuler.

L'HYPNOSE EST UN SHOW

Oui. Le boucher est habillé en boucher, le prêtre en prêtre… La vie est un show ! Quelle confiance accorderiez-vous à un boucher habillé en clown

qui vous proposerait une séance d'hypnose ?

ITINÉRAIRE D'UN HYPNOTISEUR

DEUX ANS D'INITIATION

Je pense que si je n'étais pas prédestiné à être hypnotiseur, je ne le suis pas non plus devenu par une décision consciente. Une sorte de fatalité m'a conduit là où je suis aujourd'hui et a fait qui je suis. D'ailleurs à chaque fois que je veux quitter cette route, tout devient compliqué alors que si je décide de développer mon métier, les événements paraissent s'emboîter simplement et aller dans le sens du succès.

Il est toujours plus facile de reconstituer l'enchaînement des événements après qu'ils se sont passés. On arrive même à trouver le fil conducteur impossible à imaginer avant.

Voici le mien.

Plusieurs facteurs m'apparaissent évidents maintenant : je suis né dans une famille de médecins, mon père était dermatologue, deux de mes oncles médecins et deux autres pharmaciens. Mes parents avaient une vie sociale animée et plusieurs fois par semaine, les amis de mon père, généralement des médecins eux aussi, venaient dîner chez nous. La discussion portait, bien entendu, sur la santé. Ce qui a sûrement dû me donner une certaine idée d'un corps en bonne santé.

D'un naturel enthousiaste, je me suis rendu compte très jeune que lorsque je voulais quelque chose, le plus simple était de commencer, de continuer et qu'à un certain moment les choses se mettaient à devenir plus faciles. La chance intervenait et j'obtenais le résultat. Mon problème ? Entreprendre très souvent sans avoir réellement pensé aux conséquences. J'allais vite et dans la mauvaise direction.

L'événement qui a vraiment marqué ma vie est arrivé vers mes 40 ans. J'étais en Irlande et pour des raisons familiales dramatiques, j'ai, en quelques instants, sombré dans la dépression.

Après un certain temps, j'ai réalisé la situation et pris la décision de sortir de cet état. J'ai vraiment tout essayé : les psychiatres, les médicaments, la Guinness, les médecines douces… jusqu'au jour où j'ai assisté à une conférence sur l'hypnose.

J'ai été « soigné » en quelques semaines, ce qui m'a totalement bluffé.

J'ai demandé à Paul Goldin, le conférencier, de m'initier. À cette époque, il était connu en Irlande pour l'amincissement, l'arrêt du tabac et l'anxiété. Très célèbre depuis une vingtaine d'années aux États-Unis et en Angleterre dans les shows sur l'hypnose. J'ai passé une année à le regarder faire, à lire les livres qu'il me conseillait, à l'accompagner lorsqu'il organisait des séances de groupe… Puis, un jour, il décida que je savais. Pour l'expérience, je devais commencer par des spectacles, pire je devais commencer par les pubs, et les pubs en Irlande… Puis sont arrivés les vrais spectacles dans des casinos et j'ai enchaîné mes premières conférences, d'abord sur le cerveau, puis sur l'hypnose. Et un jour, j'ai reçu ma première patiente.

L'hypnose est un peu comme un art ou un artisanat, on peut apprendre à peindre, à composer un tableau, mais c'est réellement la personnalité et l'expérience qui font le tableau.

J'avais appris l'hypnose mais il m'a fallu environ deux années pour connaître vraiment les techniques, m'y habituer, puis savoir comment les assembler pour obtenir des résultats qui tiennent dans la durée.

Venant d'où je venais et avec qui j'avais appris, je me suis spécialisé dans la perte de poids, les troubles du sommeil et la motivation.

VINGT-CINQ ANS DE PRATIQUE

Voilà 25 ans que je pratique tous les jours et je continue à être bluffé et à apprendre. Au fur et à mesure des avancées de la science, le fonctionnement du cerveau est de plus en plus déchiffré et l'hypnose de mieux en mieux expliquée. Viendra un jour où l'hypnose ne servira plus à rien. Un scan, une analyse par l'ordinateur de la faculté, un coup de laser dirigé par l'ordinateur du bloc opératoire et le cerveau sera réparé. Je ne sais pas si ça sera un progrès, mais ça sera ainsi.

Je donne toujours des conférences, mais aujourd'hui, elles sont basées sur l'expérience et non plus sur un savoir académique.

Je me suis spécialisé dans l'hypnose de groupe parce que même si toutes les voitures sont différentes, un moteur reste un moteur et une tôle, une tôle. Qu'il y ait une personne ou mille, maigrir, dormir, se motiver… les règles sont les mêmes pour tout le monde.

Avec cet ouvrage, je vous livre tout ce que je sais aujourd'hui.

FAISONS LE POINT

Vous pouvez apprendre l'hypnose, sachant que certaines personnes apprennent plus vite que d'autres et que, par la suite, certaines développeront un intérêt et d'autres non.

CHAPITRE OÙ VOUS ALLEZ DÉCOUVRIR QUE…

L'empathie est indispensable et se crée
Le cerveau peut être abusé facilement
L'expérience, c'est plein de « trucs »
Le par-cœur permet la fantaisie
Je vous propose des exercices faciles, mais faciles ne veut pas dire simples…

Dans « connaître », il y a « naître »
VICTOR HUGO

CHAPITRE 2

KIT D'INITIATION

Vous poussez votre Caddie, très occupée à réfléchir à vos menus de la semaine. Arrive un démonstrateur de supermarché qui vous dit qu'il est hypnotiseur, qu'il va vous endormir et que vous allez être hypnotisée dans les secondes qui suivent.

S'il est très bon, il pourra y arriver, mais il aura beaucoup de mal.

Vous avez acheté il y a 3 semaines un billet pour un spectacle d'hypnose, pour vous distraire avec des amis avant un restaurant. L'hypnotiseur arrive sur scène avec 1 heure de retard, mal habillé, il bégaye et il vous demande de monter sur scène…

S'il est très bon, il pourra y arriver, mais il aura beaucoup de mal.

Votre meilleure amie a perdu 12 kg en 6 mois, grâce à un hypnotiseur, vous prenez rendez-vous, son cabinet est « normal », il est « normal », vous reçoit à l'heure, vous parle de votre problème avec compétence. Il vous dit qu'à présent, il va vous hypnotiser et cela vous paraît « normal » et tout a de bonnes chances de bien se passer.

L'hypnose est un cocktail de mise en scène, de présentation, de réputation et de compétence.

Le rôle de l'hypnotiseur est identique à celui d'un expert dans un musée : il a appris l'art en général, il connaît mieux cette période et ce musée, il en parle avec enthousiasme et compétence, et ça tombe bien puisque vous êtes venue pour en savoir plus sur cette période…

IL Y A UNE MÉTHODE

Une mise en scène appropriée, une attitude confiante, un discours d'introduction qui se préoccupe de la cliente, une ambiance propice à établir un rapport de confiance avec elle sont indispensables pour établir un premier bon contact.

Puis il faut une technique minutieuse pour établir un rapport de confiance immédiat, une autre pour induire la transe hypnotique et encore une autre pour mettre en place les suggestions.

Quand une personne est hypnotisée, le seul contact qu'elle garde avec le monde extérieur est la voix de l'hypnotiseur.

L'hypnotiseur a une communication très particulière, sinon comment voulez-vous que quelqu'un qui ne le connaît pas l'écoute sans bouger pendant une heure ?

J'ai établi pour vous un catalogue des trucs les plus efficaces pour induire la transe hypnotique et conserver l'attention. Il y en a d'autres, mais avec ce kit de départ, cela sera parfait pour obtenir de bons résultats. Je vais vous les présenter dans leur ordre d'utilisation lors d'une séance avec une nouvelle cliente, avec vous-même dans le cas de l'autohypnose. Je vous propose des exemples et des exercices en fin de chapitre, ces exercices se font les yeux fermés, allongée sur le dos dans la musique et le parfum.

L'important est que vous ressentiez l'impact intérieur, aussi bien psychologique que physique, pour pouvoir être en avance de quelques secondes par rapport à une cliente ou à vous-même dans le cas de l'autohypnose : dites-vous à l'avance ce qui va se passer, afin de renforcer le fait que cela va se passer. Quand ça se passe, le cerveau de votre cliente ou votre cerveau se dit « il a encore raison ! », et la confiance s'installe.

Rappelez-vous, j'ai mis 3 années pour découvrir ces techniques et les maîtriser. Grâce à ce livre vous y arriverez en 3 mois !

Allongez-vous et concentrez-vous sur ce qui vous semble le plus facile.

Ne cherchez pas à faire de lien entre ces différents petits morceaux, ils s'assembleront tout seuls avec le temps ; un peu comme vos pieds sur les pédales de la voiture, le coup d'œil dans le rétroviseur, le petit doigt qui actionne le clignotant, la main qui attrape le levier de vitesse… à la fin, ça s'appelle avoir le permis et conduire.

L'ATTENTE EXPECTATIVE

Exemple 1. Dans un mois, votre meilleure amie organise une soirée pour son anniversaire, vous êtes bien sûr invitée, vous aidez peut-être à l'organisation, vous vous préparez : coiffeur, manucure, robe… Vous êtes déjà dans l'esprit de la fête. Le jour de l'anniversaire, vous êtes joyeuse, la soirée est une vraie fête, comme vous l'aviez prévue.

Exemple 2. Vous avez acheté des places pour un concert de votre chanteur préféré, il ne passe qu'une fois par an, en attendant, vous écoutez ses chansons en boucle et le concert est une soirée que vous n'oublierez jamais.

Exemple 3. Vous avez acheté il y a trois semaines un billet pour un spectacle d'hypnose, pour vous distraire avec des amis. L'hypnotiseur arrive à l'heure, le décor est féerique, il glisse une blague de temps en temps, il vous demande de monter sur scène et vous y allez, un peu anxieuse, mais amusée, en fait, prête à tenter une expérience.

QUE S'EST-IL VRAIMENT PASSÉ ?

Dans le premier et le deuxième exemple, vous aviez déjà vécu cette ambiance et vous saviez par expérience que vous alliez vous amuser.

Dans le troisième exemple, vous n'aviez aucune expérience, mais vous aviez une idée de ce qui allait se passer. C'est l'affiche qui vous a hypnotisée en premier. Vos neurones miroirs ont fait le reste.

Que s'est-il passé dans les trois cas ? Vous le saviez d'avance ! Anticiper est d'ailleurs une des fonctions de votre cerveau : pendant la troisième phase du sommeil paradoxal, il anticipe votre avenir à court terme, environ 3 semaines, et juste avant votre réveil, il vit d'avance votre journée, ce qui vous permet de vous concentrer sur la nouveauté de la journée, et vivre le « ici et maintenant » !

L'hypnotiseur doit créer cette attente chez sa future cliente : une bonne réputation est ce qu'il y a de mieux, une affiche mise en place longtemps à l'avance pour un spectacle, une brochure envoyée quelques jours avant le premier rendez-vous… Plus votre cliente sait comment cela va se passer, mieux cela se passera. Son amie lui a dit : « Tu verras, ta main se lève toute seule ! », alors quand elle vient, elle trouve normal que vous parliez à sa main et que sa main se lève.

Mais l'hypnotiseur doit aussi maintenir cette attente tout au long de la séance et même préparer les séances suivantes : la personne doit être curieuse de découvrir ce qu'il y a de l'autre côté de la Porte des rêves, et le Manoir VALANCE que je vous ferai visiter au prochain chapitre, et de savoir ce qui va se passer la prochaine fois. L'hypnose doit devenir un peu comme un feuilleton.

L'EMPATHIE

Être instantanément bien avec une personne, avoir l'impression de la connaître, de l'avoir déjà vue… nous avons tous eu cette sensation.

Vous connaissez certainement un couple, souvent marié depuis longtemps, les deux marchent d'un même pas, commencent les phrases en même temps, et ont souvent les mêmes idées.

Deux amis en train de parler d'une passion commune ont souvent la même attitude physique : si vous les observez attentivement, ils respirent à la même cadence, bougent ensemble.

Ces gens n’ont pas vraiment besoin de parler, ils se comprennent et aiment tout simplement être ensemble.

Ils sont en phase, en harmonie, en empathie.

Cela existe de temps en temps dans la vie, mais un hypnotiseur doit savoir provoquer cette sympathie immédiate, cette empathie, en créant un rapport de confiance totale avec son client !

COMMENT CRÉER L’EMPATHIE ?

Pour créer immédiatement cette empathie, il suffit de copier deux ou trois des gestes subconscients de votre client.

Mon expérience est que la respiration, le clignement des yeux et les mouvements « oui » et « non » de la tête sont les plus faciles à identifier. Ce sont des gestes subconscients, ce qui veut dire que votre interlocuteur n’en a pas conscience et quand vous le copiez, il ne peut pas repérer votre « copiage ». S’il le repère, arrêtez immédiatement, vous perdriez la confiance. Copiez en un autre.

Imitez ces gestes pendant une minute ou deux, puis changez lentement votre rythme, il va changer le sien et vous aurez établi le contact. À partir de ce moment-là, c’est lui qui va vous copier, mais sans s’en rendre compte. Vous bougez la main, il bouge la main, vous croisez les jambes, il les croise…

Vous vous en apercevrez lorsqu’il respirera à votre cadence, qu’il s’assiéra comme vous, et qu’il acceptera ce que vous dites sans vérifier.

Son subconscient est alors en phase avec le vôtre, vous avez créé l’empathie, vos deux subconscients se comprennent puisqu’ils sont en phase, vous êtes devenusw amis.

Et comment pourrait-on refuser quelque chose à un ami ?

LES PRÉSUPPOSITIONS

Quand une nouvelle cliente rentre dans mon cabinet, je ne parle surtout pas d'hypnose, je passe les premières minutes à créer ce rapport, puis je la laisse parler en hochant la tête pour qu'elle ait l'intime conviction que je comprends parfaitement son problème, mais le plus dur reste à faire, je dois l'amener à s'allonger sur une chaise longue, à fermer les yeux et à être hypnotisée.

Le fait qu'elle ait été envoyée par une amie ou après lecture d'un article dans un média est une aide, n'est-ce pas ? Mais cela, c'est de l'attente expectative.

Je vais donc préparer son esprit avec des présuppositions.

COMMENT CRÉER DES SUPPOSITIONS ?

Je vais jouer à « comme si » : il n'y a aucun doute dans mon esprit, elle sera hypnotisée dans quelques instants et ce sera agréable.

Je vais donc commencer quelques phrases par « pendant que », « dès que », « au fur et à mesure que », et finir ma phrase par l'effet que je veux obtenir.

J'associe dans son esprit deux événements d'avance, cela supprime le temps de réflexion et permet de dissiper le doute.

Ces présuppositions sont très importantes en tout début de séance, surtout lors de la première, pour créer la confiance et éviter le doute en ce qui concerne vos compétences et le résultat.

EXEMPLE

- *Avant de vous hypnotiser, je vais vous expliquer…*
- *Quand vous serez hypnotisée, vous ressentirez…*

> La personne accepte l'idée qu'elle sera hypnotisée plus tard.
>
> – *Pendant l'induction hypnotique, votre corps va se détendre partie par partie, c'est votre subconscient qui le gérera, comme lorsque vous dormez la nuit. Pendant que lui s'occupera de votre corps, vous pourrez rester concentrée sur ma voix.*
>
> Elle sait et accepte l'induction et ce qui va en découler.
>
> – *Dès que vous ressentirez des petites secousses dans votre main, cela voudra dire qu'elle va se lever et que…*
>
> Cela ne veut rien dire du tout, mais comme les neurones miroirs vont se mettre en action, elle va effectivement ressentir des frémissements et donc sa main se lèvera plus facilement.

LE 3 + 1

Le fonctionnement de votre cerveau fait qu'il vérifie les trois premières informations et que si elles sont toutes les trois vraies et liées entre elles, il acceptera la suivante sans la vérifier.

C'est une des techniques les plus efficaces pour induire l'isolement sensoriel, la concentration et approfondir la transe hypnotique en cours de séance.

Vous devez faire remonter des informations contrôlées par le subconscient au niveau conscient : concentrez-vous sur ce qui est vrai maintenant autour de vous et que vous acceptez comme vrai sans y penser. Voici le rythme :

- Qu'est-ce que vos yeux voient ?
- Qu'est-ce que vos oreilles entendent ?
- Qu'est-ce que vos sens perçoivent ?
- Et que voulez-vous ?

Il est important d'aller de loin à intérieur (zoom), de visuel à auditif à kinesthésique, et toujours en gardant en tête votre objectif.

Le plus efficace est de mettre bout à bout quatre ou cinq de ces 3 + 1 en début de séance. Les 4 objectifs importants sont : sécurité, relaxation, concentration et isolement sensoriel.

Vous devez les préparer d'avance et les connaître par cœur. J'insiste sur le « par-cœur », pour la bonne raison que lorsque vous connaissez votre texte par cœur, vous pouvez vous concentrer sur l'intonation de votre voix et surtout sur les réactions que provoquent vos paroles.

La personne importante, c'est la cliente.

> **EXEMPLE**
>
> Ma cliente est allongée sur mon divan, le bras gauche posé sur une table basse et je veux provoquer la lévitation de la main gauche.
> Voici comment je commencerais :
> *Tout d'abord, pour rassurer votre cerveau, qu'est-ce qui est vrai pour vous maintenant ?*
> *Vous êtes dans mon cabinet, allongée sur le dos, les yeux fermés, vos oreilles entendent de la musique et vous pouvez laisser votre corps se détendre, de toute façon, il ne peut pas descendre plus bas.*
> *Vous entendez aussi le son de ma voix, vous sentez le parfum de la pièce, vous avez le bout de la langue à l'arrière des dents et vous vous concentrez sur vote main gauche.*
> Apprenez ces deux phrases par cœur et essayez sur vous.

LA FAUSSE SENSATION DU LIBRE CHOIX

Surtout pendant les premières séances, la personne hypnotisée doit avoir en permanence l'impression de liberté, c'est elle qui contrôle sa main,

c’est elle qui choisit sa Porte des rêves, c’est elle qui choisit le décor de son paradis… tout du moins, elle doit en avoir l’impression.

Pour cela vous devez savoir ce que vous voulez : qu’elle contrôle sa main ou que ce soit vous est sans importance, ce que vous voulez, c’est qu’elle soit concentrée sur sa main pour qu’elle oublie son corps.

Quelle que soit la Porte des rêves, vous voulez qu’elle la traverse…

EXEMPLE

Voici deux phrases, appréciez la différence :

1

- *Imaginez un endroit où vous vous sentez bien*
- *vous êtes allongée dans cet endroit*
- *le ciel est merveilleusement bleu, le soleil est juste au-dessus de votre tête et vous allez choisir un rayon du soleil et vous le dirigez sur votre pied gauche…*

2

- *Imaginez un endroit où vous vous sentez bien*
- *et ça peut être un endroit que vous connaissez déjà*
- *ou un endroit que vous avez vu dans un film, un magazine*
- *ou encore un endroit sorti de fantaisie land*
- *et cela peut être une plage de sable blanc*
- *ou dans le silence en haut d’une montagne*
- *ou dans le parfum des fleurs dans le fond d’un jardin*
- *le ciel est merveilleusement bleu, peut-être un petit nuage blanc et floconneux, le soleil est juste au-dessus de votre tête et vous pouvez choisir un rayon du soleil et le diriger sur votre pied gauche…*

EXPLICATION

Dans le premier cas, si la personne se sent bien dans un cocktail, vos deux phrases qui suivent sont fausses et vous perdez toute crédibilité.

Dans le deuxième, la personne a le choix, mais dans tous les cas elle est dehors et le rayon du soleil est naturellement là. Elle avait le choix du chemin, mais pas celui de la destination.

Vous devez proposer des choix qui conduisent à ce que vous voulez, et pour cela il faut que vous sachiez ce que vous voulez. Le plus simple : apprenez par cœur plusieurs scénarios. Vous connaissez la destination, les chemins possibles, laissez-lui le choix du paysage. Plus vous serez flou, plus votre cliente sera libre et précise.

LA LÉVITATION DE LA MAIN

C'est impressionnant, c'est rapide, c'est efficace et pourtant vous le faites en permanence dans la journée sans y faire attention.

Quand vous étiez petite, vous avez appris à marcher et maintenant, vous repérez une petite robe dans la vitrine d'en face et vos pieds traversent la rue.

Vous avez appris à conduire et ce n'est pas vraiment vous qui conduisez maintenant, vos pieds bougent sur les pédales, vos mains s'occupent du volant, des clignotants… vos yeux vont de la route au rétroviseur en passant par le tableau de bord…

Vous, vous écoutez la radio !

Dans le cas de la lévitation de la main, c'est tout bonnement la même chose que lorsque vous conduisez et qu'il y a un gyrophare clignotant de la police… Votre subconscient transmet le contrôle du véhicule à votre conscient et vous faites attention pendant qu'il y a danger.

Quand vous étiez petite, attraper un objet demandait toute votre concentration, comme lorsque, plus tard, vous avez appris à conduire :

avec le temps, c'est votre subconscient qui bouge votre main, en lui demandant de se lever. Votre conscient va le faire, comme lorsque vous reprenez le contrôle de la voiture en cas de danger. Ce qui explique les petites secousses du mouvement.

EXPLICATION

En médecine, cela s'appelle un réflexe idéomoteur ou psychomoteur : quand vous désirez quelque chose, votre conscient commence à imaginer le résultat, ce sont les fameux neurones miroirs. Pour commencer à le réaliser, le cerveau envoie des signaux électriques aux muscles qui se préparent à agir. Quand le signal devient plus puissant, les muscles entrent en mode action.

Vous pouvez vous référer au fonctionnement des neurones miroirs qui peuvent déclencher des réflexes miroirs.

Chaque geste que vous faites est précédé d'une intention du geste. Si vous renversez le processus, cela fonctionne aussi bien : sans avoir besoin du geste, vous créez l'intention du geste et votre cerveau, dont c'est le rôle, provoque le geste. Pour créer cette intention, votre cerveau a besoin tout simplement d'un ordre. Ce que vous devez apprendre, c'est la façon de donner l'ordre !

> EXEMPLE
>
> Seulement de la pratique, vous trouverez le texte plus loin, trop tôt !

CHANGEZ EN DOUCEUR LE MODE DE PENSÉE

Le monde extérieur est toujours une vidéo en 3D, son dolby surround, dans un bain de sensations olfactives, gustatives, sensitives et dont vous êtes l'acteur principal.

Parce que la capacité d'enregistrement de votre cerveau est de 7 +/- 2 morceaux d'informations à un moment donné, il a pris l'habitude de sélectionner les morceaux d'information soit visuelles, soit auditives, soit kinesthésiques. Ces morceaux d'informations lui permettent de recréer à l'intérieur les perceptions du monde extérieur.

Et vous, comment pensez-vous ?

Environ 60 à 65 % des cerveaux fonctionnent principalement en visuel, 30 à 35 % en auditif et 5 % en sensations. On n'est jamais 100 % visuel, auditif ou kinesthésique, c'est toujours un mélange, mais il y a pour chacun un mode prioritaire. C'est une des bases de la PNL.

Êtes-vous principalement visuelle, auditive ou kinesthésique ?

Fermez les yeux et imaginez votre maison, vous la voyez dans votre tête, ou vous vous en parlez, ou vous avez une sensation de… ?

Vous trouverez plus d'informations dans le chapitre sur le fonctionnement du cerveau (voir ici) ainsi que des exercices pour savoir comment vous pensez sur le site de l'auteur[1].

Explication

Cette technique est importante pour stabiliser une transe hypnotique. Si vous êtes principalement visuelle, vous aurez naturellement les images que vous proposera l'hypnotiseur, mais rien de bien nouveau pour vous. En revanche, si vous êtes principalement auditive ou kinesthésique, les images qui vous seront proposées devront être traduites avant que vous puissiez les comprendre. Vous aurez l'impression que l'hypnotiseur ne parle pas votre langue, ce qui n'est pas fait pour instaurer la confiance.

Si, en revanche, avec ces images, l'hypnotiseur vous propose le son et les sensations, votre cerveau va les reconnaître, il va enregistrer cette transe comme un moment vraiment vécu.

Pour votre cerveau, passer d'un mode de perception à un autre est comme une autre façon de fonctionner : une transe, en fait.

> **EXEMPLE**
>
> *Comme vous imaginez une plage, vous pouvez voir la mer et donc entendre les vagues et peut-être sentir le parfum de l'ambre solaire.*
> Ici, le mot important dans cette phrase est « comme » !

LES TROUBLANTS IMPOSSIBLES « NON-CHOIX »

Exigez l'inverse de ce que vous voulez et obtenez ce que vous voulez.

Ne pensez pas à un éléphant rose ! Que se passe-t-il immédiatement dans votre tête pour ne pas voir un éléphant rose ? Vous êtes d'abord obligée de l'imaginer puis de vous en débarrasser. C'est donc impossible.

Les mots bloquants : « essayez de », « résistez à », « essayez de ne pas ».

Essayez de ne pas penser à un éléphant rose ! Là, votre cerveau se met à l'arrêt pour trouver une solution. La phrase n'a aucun sens réel, étudiez-la et trouvez-lui un sens.

EXPLICATION

Votre cerveau fonctionne au présent et à l'affirmatif. Comme un ordinateur, il ne peut pas enregistrer une non-information et donc il supprime le « ne pas » et remet la phrase au positif. Il n'existe pas de « non anniversaire ».

Il est généralement admis qu'avoir le choix, c'est ou « ça » ou « non ça ». Pas pour votre cerveau : pour lui, le choix c'est ou « ça » ou « autre chose », ce qui fait que votre cerveau ne comprend pas les mots bloquants. Ses circuits tournent à vide et reviennent sans solution ou avec un « impossible ». Cela va créer deux ou trois secondes de confusion que vous pouvez mettre à profit pour forcer votre autorité.

EXEMPLE

Ne pensez pas à un gâteau au chocolat !

Pour ce faire, votre cerveau est obligé d'y penser et de s'en débarrasser. Plus vous allez essayer de ne pas y penser, plus…

Si vous avez vu des spectacles d'hypnose, avez-vous remarqué cette phrase : « Vous êtes debout devant moi, vous avez les yeux ouverts, les pieds bien sur le sol, donc vous n'êtes pas hypnotisé, n'est-ce pas ? »

La réponse est « non », bien sûr, mais dans le cerveau, l'image est « oui ».

Essayez de fermer ce livre !

Vous pouvez bien sûr le fermer et c'est comme cela que vous le comprenez : êtes-vous capable de… pour votre cerveau, c'est impossible, soit vous fermez ce livre, soit vous faites autre chose.

Très utile pour prouver que l'hypnotiseur contrôle la situation, alors que la situation est simplement impossible. Je vais vous apprendre à repérer les fausses logiques qui vous poussent à faire le contraire de ce que vous aimeriez faire.

PLUS… PLUS… MOINS… MOINS…

Plus il y a de gruyère, plus il y a de trous ! Cela paraît vrai et pourtant c'est ridicule puisque plus il y a de trous, moins il y a de gruyère !

Plus vous marchez vite, plus vous arriverez rapidement ! Tout aussi vrai que *Rien ne sert de courir, il faut partir à point !*

EXPLICATION

C'est uniquement une question d'habitude, il n'y a pas de logique puisqu'il manque un paramètre important, votre cerveau ne comprend pas

et donc il accepte sans vérifier : combien de grammes de gruyère ? 1 kg avec 100 trous n'est pas la même chose que 1 kg avec 500 trous, mais c'est toujours 1 kg de gruyère… À propos de la distance, on ne peut pas marcher rapidement très longtemps. Les deux phrases peuvent être justes en fonction du paramètre manquant.

Mais cela fonctionne et c'est ça le plus important, surtout après une série de 3 + 1 en début de séance pour approfondir la relaxation.

EXEMPLE

Allongez-vous, fermez les yeux et essayez ces phrases :

Je suis allongée sur mon lit, les bras de chaque côté du corps, le bout de la langue à l'arrière des dents, je respire lentement et plus je respire lentement, plus je me détends profondément.

Les deux premières phrases sont évidentes, la troisième force votre cerveau à vérifier et il est obligé d'être d'accord : le bout de la langue est toujours à l'arrière des dents, mais vous êtes rentrée dans un état de concentration intérieur ; vous respirez lentement, toujours vrai, quand on est allongée sur le dos, c'est rare d'être essoufflée !

Quel a été l'effet de ce « Plus… plus » sur votre corps ? Qu'avez-vous physiquement ressenti ?

C'est le même principe avec « moins… moins » ou même « plus… moins et moins… plus » !

Plus vous lisez ce livre, plus vous comprenez l'hypnose, n'est-ce pas ?

Moins vous mangez, plus vous maigrissez.

Plus vous essayez de résister à du chocolat, moins vous y arriverez !

Cette dernière est complètement absurde logiquement mais tellement vraie dans la vie de tous les jours !

AVOIR UNE SECONDE D'AVANCE

1re approche

Au fur et à mesure que je vais compter de 5 à 0
Vous descendez vers une porte
Et à 0, vous ouvrez la porte
La séance peut commencer.

2e approche

Au fur et à mesure que je vais compter de 5 à 0
Je vous propose de vous diriger lentement vers la porte de vos rêves
Et vous vous posez certainement la question
« Comment est une Porte des rêves ? »
Alice descend au pays des merveilles au milieu d'une bibliothèque
Mary Poppins saute dans un tableau dessiné sur le trottoir
Les fées passent de l'autre côté du miroir
Harry Potter fonce et traverse un pilier de gare
Alors, pendant que je compte,
Vous avez tout le temps de choisir la vôtre
À zéro, la porte s'ouvre et vous apercevez un paysage
Paysage qui représente pour vous harmonie, sécurité, beauté.

EXPLICATION

Dans la première approche, votre cliente peut tout aussi bien descendre un couloir de la mort vers une porte de prison, et ce n'est certainement pas l'ambiance que vous voulez créer.

Dans la deuxième approche, vous éclairez le chemin et elle sait où elle va !

C'est plus long, mais vous ne prenez pas de risque et la cliente se laisse guider puisqu'elle vous suit comme on suit un guide qui connaît son chemin.

Vous connaissez votre scénario par cœur, votre cliente, elle, ne le connaît pas et cela peut et doit certainement créer une certaine angoisse, surtout lors de la première séance : tout ce que vous dites doit préparer la suite pour dissiper cette angoisse.

Vous cherchez à créer une ambiance de complète confiance avec votre cliente, si elle va de surprise en surprise, elle ne se détendra pas, il faut que vous fassiez sans cesse des allers-retours entre « maintenant » et la « situation suivante » pour qu'elle soit concentrée sur ce que vous dites, qu'elle oublie son corps qui, lui, se détend automatiquement.

UN STOCK DE MÉTAPHORES

Personne n'aime expliquer sa vie pour se voir donner des conseils par un inconnu. Même quand un ami vous donne la solution à un problème que vous avez, il reste dans votre cerveau une impression de *« Quel con ! J'aurais pu y penser tout seul »* et ce n'est en aucun cas flatteur pour votre ego.

Une métaphore est une histoire que votre cerveau peut coller en parallèle à une situation qui vous préoccupe. Elle permet en fait à l'hypnotiseur de vous proposer une ou des solutions mais c'est vous qui découvrez comment l'adapter à votre vie, c'est nettement plus flatteur pour votre ego.

Personne n'a jamais vraiment cru qu'un renard parlait ? Et pourtant le message passe ! Ésope, La Fontaine, la Bible ont été les maîtres des métaphores.

Savoir utiliser les métaphores vous donnera de la souplesse, vous permet de ne pas être inquisiteur et laissera à la personne hypnotisée l'illusion du choix.

Pour pouvoir faire face au plus grand nombre de situations, un bon hypnotiseur a un stock de métaphores qu'il connaît par cœur.

> **EXEMPLE**
>
> Une cliente vient me voir pour un état dépressif, elle dort mal, se réveille vers 3 heures du matin en sursaut, se traîne dans la journée…

> Elle est sous hypnose et je lui raconte une histoire de capitaine de bateau.
> *Il a eu très peur petit quand son Optimist[2] s'est retourné, il a dû faire de longues études pendant que ses amis s'amusaient, être à l'autre bout du monde à la naissance de sa fille, puis il a grimpé les échelons de sa carrière… Aujourd'hui, il prend le commandement d'un paquebot de croisière.*
> *Pas vraiment le bon moment pour penser à toutes ces choses du passé, même sa peur de la noyade est oubliée et fait partie de son expérience.*
> *Il doit se concentrer sur comment est le bateau, le visiter, apprendre à le connaître, rencontrer l'équipage, puis faire les modifications qui s'imposent. Il doit ensuite savoir de quel port il part, tracer sa route, estimer le temps pour prévoir les escales et arriver au bon moment au port de destination…*
> Cela ne suffira certainement pas, mais cela installe déjà un état d'esprit.

FACILE NE VEUT PAS DIRE SIMPLE

MAINTENANT, COMMENT UTILISER TOUT CELA POUR L'AUTOHYPNOSE ?

Il vous faut d'abord un endroit calme, sans trop de bruit et dans lequel il y a un lit. Votre chambre me paraît tout indiquée.

Il vous faut aussi un diffuseur d'huiles essentielles. Choisissez de préférence un mélange original, vous allez utiliser ce parfum comme réflexe de Pavlov et l'associer à « autohypnose ». Il doit donc être unique et vous ne devez pas le croiser partout en ville.

N’utilisez ni encens ni papier d’Arménie, la fumée risquerait de vous faire tousser en plein milieu de votre expérience et ce n’est pas utile.

Il vous faut aussi une musique douce qui dure environ 15 à 20 minutes.

Il en existe plein, vous pouvez aussi télécharger sur mon site[3] celle que j’utilise et qui a été étudiée par le musicien Tony Quimbel pour l’hypnose : une ritournelle descendante qui se répète toutes les trois ou quatre minutes, jouée par des instruments différents à chaque fois, donc facilement repérable par votre subconscient, lequel l’associera plus rapidement à « autohypnose ». Un souffle dissimulé au cœur de la musique et que vous n’entendrez pas, ralentit la respiration. Plus vous respirerez lentement, plus vous vous détendrez rapidement.

EN PRATIQUE

Allongez-vous sur votre lit avec ce livre, lisez tranquillement une des sections des pages précédentes et testez-la jusqu’à ce que vous en ressentiez les effets, aussi bien physiques, relaxants que psychologiques. Testez les différentes techniques que nous venons de voir, les unes après les autres, certaines fonctionneront plus rapidement que d’autres. Refaites celles qui fonctionnent le mieux jusqu’à ce que vous ayez compris les mécanismes et que vous obteniez l’effet recherché. Quand vous maîtriserez ceux qui fonctionnent le plus facilement, passez aux autres.

C’est certainement la première fois que l’on vous demande de vous allonger et de fermer les yeux pour apprendre !

C’est facile, n’est-ce pas ? Pourtant, il faut le faire mais ce n’est pas simple : il va falloir que vous soyez rigoureuse avec vous-même et vous pourrez bientôt faire des séances pour vous motiver toute seule à apprendre l’autohypnose.

LE LANGAGE DE LA RECHERCHE DE SOLUTIONS

TRANSFORMEZ LES « POURQUOI » EN « COMMENT » !

« Pourquoi » le cerveau se tourne vers le passé pour chercher des excuses ? Et une bonne excuse ne donne pas de solution !

« Comment » le cerveau se tourne vers le futur pour chercher des solutions ? Et c'est ça que vous voulez !

SUPPRIMEZ « J'ESSAYE » OU, PIRE, « J'ESSAYE DE NE PAS… »

Votre cerveau ne sait pas essayer, il est obligé de penser à ce qui arrive si ça ne marche pas : essayez de rire, ce n'est pas possible ; ou vous riez ou vous faites autre chose.

Et essayez donc de ne pas avoir envie de chocolat !

Que se passe-t-il dans votre tête ? Que faites-vous ?

REMPLACEZ « MAIS » PAR « ET » OU « OU »

« Mais » limite vos choix et vous force à aller vers le négatif.

« Et », « ou » multiplient vos choix et vous vous sentez libre.

Plus vous aurez de choix, plus vous vous sentirez libre.

PARLEZ AU PRÉSENT ET À L'AFFIRMATIF

Vous serez mieux comprise et vous vous comprendrez mieux aussi.

Le passé : ce sont les mémoires et vous ne pouvez plus les réécrire.

Le présent : il traite les informations maintenant et c'est maintenant que vous vivez.

Le futur : des morceaux d'informations du passé que le cerveau est obligé d'assembler pour créer une réponse future à une demande de maintenant.

L'important, c'est ce que vous voulez. Ce n'est pas parce que vous saurez ce dont vous ne voulez pas, que vous saurez ce que vous voulez.

Rappelez-vous : ne pensez pas à un éléphant rose !

SUPPRIMEZ « POURVU QUE », « J'ESPÈRE QUE » « SI… »

Ils créent le doute et le doute engendre la peur ou, pire, la peur de la peur. Celle qui n'existe pas, mais à qui vous aller donner vie en l'imaginant. Ce n'est pas vraiment utile au moment de prendre une décision.

Amusez-vous : écoutez les gens parler et repérez ces formulations, vous vous rendrez compte que les peureux, les gens qui doutent, les menteurs les utilisent beaucoup. Mais pas vous !

FAISONS LE POINT

Exercice :

- Mettez votre main en l'air et essayez de ne pas la pousser vers le bas.

Exercice :

- Qu'est-ce qui est vrai pour vous maintenant ?
- Qu'est-ce que vos yeux voient ?
- Qu'est-ce que vos oreilles entendent ?
- Quel est le contact de vos pieds sur le sol, de votre corps sur la chaise ?
- Votre nez sent-il quelque chose ?

- Le fait de vous concentrer sur vos sens change quoi ?

Exercice :

- Qu'est-ce qui est vrai, en termes de paramètre, dans une chambre, dans votre chambre ?

Exercice :

- Quelle serait une bonne métaphore pour une personne impatiente qui entreprend un régime qui va durer 12 mois ?

Exercice :

- Complétez cette phrase pour obtenir : « Plus…… plus je me concentre sur ma main gauche. »

Exercice :

- Si vous dormez avec quelqu'un, attendez qu'il ou elle s'endorme, calez votre respiration sur la sienne, 1 à 2 minutes, puis lentement ralentissez, elle doit ralentir, sinon, recommencez, c'est que vous avez soit mal copié soit voulu être trop rapide.

Vous trouverez également des exercices pratiques et des vidéos de démonstration sur le site de l'auteur :
www.jeanjacquesgaret.com

1. www.jeanjacquesgaret.com

2. Petit voilier solitaire.

3. www.jeanjacquesgaret.com

CHAPITRE OÙ VOUS ALLEZ APPRENDRE…

Que la réussite, ça se prépare
Deux inductions par cœur
Plutôt spectacle ou relaxation ?
À choisir votre Porte des rêves
À ne pas approfondir la transe
Un réveil en douceur
À anticiper pour être plus efficace
À mettre en pratique
À quoi ça sert aussi

Je crois beaucoup en la chance
et je constate que plus je travaille,
plus la chance me sourit.
THOMAS JEFFERSON

CHAPITRE 3

UNE SÉANCE : LES ÉTAPES D'UN VOYAGE INTÉRIEUR

Un voyage, ça se prépare.

Le voyageur choisit la destination, se renseigne sur le séjour et les excursions possibles, en parle avec ses amis, achète un billet, prépare ses valises et attend le jour J avec impatience. Il prend l'avion, profite du séjour et revient avec un plein de souvenirs. Pour un voyage ultérieur, il retournera voir le même voyagiste.

Le voyagiste, lui, a une boutique accueillante, du personnel souriant, un site Internet et des brochures avec des photos et des détails techniques. Les vendeuses sont compétentes et connaissent leur métier. De temps en temps, le voyagiste envoie ses nouvelles brochures et souhaite la nouvelle année… Quand la cliente revient, il la reconnaît et a retenu ses préférences.

Une séance d'hypnose, surtout la première, c'est comme un voyage, ça se prépare !

Du côté de la cliente, elle s'est renseignée, a pris sa décision, a choisi l'hypnose pour régler son problème, pris rendez-vous avec l'hypnotiseur tout en se faisant une certaine idée de ce qui va se passer. Elle est là, dans votre salle d'attente, comme on attend l'avion.

Du côté de l'hypnotiseur, il a une documentation et un site Internet, il donne des informations sur l'hypnose et sur ses compétences, un bureau accueillant, parle avec passion de son métier et donne une sensation de complète maîtrise. Le voyage peut commencer.

Reprenons les étapes du voyage une à une, coté hypnotiseur.

Je vous expliquerai dans les chapitres suivants comment les adapter pour l'autohypnose.

LA MISE EN SCÈNE DE L'HYPNOTISEUR

LE DÉCOR

Il est loin le temps de l'hypnotiseur mystérieux et inquiétant, plein de pouvoirs et un peu magicien ! Je pratique ce métier depuis 30 ans et aujourd'hui, on va chez un hypnotiseur comme on va chez le dentiste. Une salle d'attente confortable, un bureau rangé, quelques beaux tableaux, un fond musical et un parfum qui flotte dans l'air sont le minimum.

Les couleurs sont importantes, vos yeux les enregistrent et les transmettent à votre cerveau : le bleu doit être votre couleur de base, pour vos vêtements et pour le décor derrière vous. La fréquence des couleurs influence l'état d'esprit. C'est le principe de la méditation sur les chakras : j'ai vu rouge veut dire que votre cerveau est en colère, qu'il vibre à 25 hertz comme le rouge. Bleu a une vibration autour de 12 hertz, le cerveau est plus calme, bleu est la couleur de la confiance.

L'éclairage : il est préférable que vous soyez dans la lumière et votre cliente moins, ce qui lui donnera une impression de sécurité et que vous, en pleine lumière, n'avez rien à cacher.

LA MISE EN CONFIANCE

C’est le premier contact physique et vous avez à peine quelques secondes pour faire bonne impression. Ce que vous avez appris sur l’empathie va vous servir à ce moment précis : vous devez copier la respiration de votre cliente dès son entrée. Vous avez 10 à 20 secondes pour savoir comment elle pense, si elle est visuelle, auditive ou kinesthésique et adapter votre langage pour créer le plus rapidement possible un rapport. Je vous déconseille de parler d’hypnose pendant les cinq premières minutes, parlez de n’importe quoi, allez à la pêche aux informations et à la sympathie.

L’ÉNONCÉ DU RÉSULTAT SOUHAITÉ

Votre cliente doit être précise sur ce qu’elle veut, car, contrairement à la psychanalyse, l’hypnose ne s’intéresse pas au « pourquoi » mais au « comment » : si elle veut maigrir, le « pourquoi elle a grossi » ne change rien à « comment vous allez la faire maigrir ».

LA SOLUTION PROPOSÉE

Voilà les deux seuls choix que vous avez : vous savez régler le problème ou vous ne savez pas. Vous ne pouvez en aucun cas bricoler avec le cerveau d’une personne. Vous devez en être certain et l’annoncer tranquillement. Vous faites ça tous les jours. C’est aussi la base d’une bonne réputation à moyen terme.

L’ESTIMATION DU TEMPS

Il existe une légende, qui tend à disparaître : en une seule séance d’hypnose, tout est réglé ! C’est faux, cela arrive de temps en temps, souvent par hasard, mais ne constitue en aucun cas la règle générale.

Vous verrez plus loin que le vrai challenge n’est pas de régler le problème, mais souvent de trouver des solutions de remplacement.

Il faut que vous soyez capable, et cela ne peut venir qu’avec l’expérience, de dire à votre cliente en combien de temps (combien de séances, étalées

sur combien de semaines ou de mois), vous allez obtenir le résultat.

LA TRANSITION ENTRE ASSISE ET ALLONGÉE

Moment délicat ! Votre cliente est assise en face de vous, de l'autre côté de votre bureau et il faut l'amener à s'allonger sur une chaise longue ou un fauteuil que vous allez mettre en position allongée ensuite.

Il est préférable que ce fauteuil soit visible près du bureau pour que la cliente le remarque dès son entrée et que l'idée qu'elle va s'y allonger s'insinue progressivement dans son cerveau.

L'INDUCTION

Le plus dur est fait ! Maintenant, le nouvel objectif est d'induire l'hypnose, c'est-à-dire d'arriver à un point où le corps de la cliente dort et son cerveau concentré uniquement sur votre voix.

La cliente est allongée sur une chaise longue. Pour l'induction avec lévitation de la main, son bras gauche est posé sur une table basse. Pourquoi le bras gauche ? Parce qu'il est géré par le cerveau droit, et chez un droitier, le cerveau droit est plutôt celui de l'imagination, ce qui rendra votre demande plus efficace. Pour les gauchers, c'est l'autre bras. En ce qui concerne la deuxième induction, les deux bras sont le long du corps. Un dernier détail, quand vous commencez à parler – ou à vous parler pendant une séance d'autohypnose – n'arrêtez pas, il ne doit y avoir qu'une phrase. Reliez les bouts avec des « et », des « ou », des « pendant que »…

Pendant toute la période d'induction, les phrases importantes ne peuvent avoir un impact que lorsque la personne expire : essayez vous-même, allongez-vous sur votre lit et dites-vous « Calme » en inspirant puis redites-vous « Calme » en expirant. Vous sentez la différence ?

Quand vous inspirez, votre cerveau est occupé, les muscles de la cage thoracique sont en pleine action, et il n'entend pas vraiment, alors que lorsque vous expirez, tout se détend et vous ne faites qu'amplifier ce qui se passe réellement. Expirez en vous disant « Calme », votre cerveau va vérifier et comme c'est obligatoirement vrai, vous créez de plus en plus de confiance entre vous et lui. Je vous rappelle que le but de l'induction est de créer progressivement cette confiance.

DEUX INDUCTIONS POUR ARRIVER À LA PORTE DES RÊVES

Il y a des milliers d'inductions, fascination du regard, pendule, lévitation, raideur… Elles ont toutes un seul objectif : la concentration.

Je vais vous donner les mots de deux inductions avec les détails techniques et que vous allez relire le plus possible. Peut-être – et j'espère sûrement – que vous écrirez la vôtre, mais en cas de trou de mémoire ou de doute passager, vous pourrez toujours avoir cette version de secours. « Ce qui se conçoit bien s'énonce clairement et les mots pour le dire viennent aisément » (*Discours de la méthode* de Descartes). Vous devez impérativement les essayer sur vous, cela vous permettra de connaître vos sensations et de pouvoir les décrire par la suite avec plus de précision quelques secondes avant qu'elles ne se produisent.

Induction type concentration

Lévitation de la main

> Vous allez profiter d'une fonction du cerveau, le rôle des neurones miroirs qui anticipent le mouvement avant que votre corps ne le fasse.
>
> Je commence à parler quand la cliente expire.
>
> *Fermez les yeux, ça va se passer dans votre tête*
> *de toute façon, ça se termine toujours comme ça*
> *on va gagner du temps*

pour que votre cerveau puisse se concentrer
il a besoin de savoir que votre corps est en sécurité
et votre corps pour le moment, est allongé dans mon cabinet,
sur le dos, il ne peut pas aller plus bas, et il peut, par conséquent, se détendre
vous avez les pieds légèrement écartés
vos oreilles entendent la musique, ma voix
vous avez le bout de la langue à l'arrière des dents
et vous vous concentrez sur votre main gauche
vous et moi allons donner l'ordre maintenant à votre main gauche de se lever de 20 cm, et surtout, vous ne faites rien, vous vous contentez d'imaginer votre main se lever. Allez-y !
Ce qui va réellement se passer, c'est que vous allez ressentir des petites vibrations dans les doigts, comme des secousses : c'est votre subconscient qui commence à enclencher le mouvement
voilà, je commence à voir les secousses, donc vous devez commencer à les sentir
maintenant, secousse après secousse, votre main va continuer à bouger, puis vous sentirez le poignet se lever et les doigts quitter le contact avec le bras du fauteuil
Vous n'êtes pas encore hypnotisée, vous entendez ma voix
c'est votre cerveau qui contrôle votre main
vous apprenez simplement à vous servir d'une autre partie de votre cerveau, celle qui gère votre cœur qui bat, vos poumons qui respirent et fait bouger votre main toute la journée. Alors, restez concentrée et continuez à imaginer votre main qui s'élève
dès que la main sera en l'air, le mouvement deviendra plus fluide
votre coude se plie et le poignet est tiré vers le haut
comme une montgolfière qui décolle dans un paysage tranquille
dès que votre main sera montée de 20 cm
je la prendrai et je la reposerai sur la table, en même temps je dirai « dors » et votre corps se videra de toute énergie instantanément
vous resterez concentrée sur ma voix et uniquement ma voix

> *puis je compterai de 5 jusqu'à 0 et à 0, vous passerez la porte qui donne accès à votre subconscient*
> *alors pendant que votre main continuera à monter*
> *il est temps de penser à cette Porte des rêves.*

Cette induction est très efficace sur les personnes qui aiment garder le contrôle, elles ont la sensation d'être aux commandes, c'est leur cerveau qui contrôle leur main. Sauf que vous orientez leur attention sur quelque chose qui n'a pas d'importance. L'important est que pendant qu'elles pensent à leur main, elles oublient le reste du corps et lorsque vous dites « dors », il ne reste plus que la main gauche à endormir et trouver une occupation au cerveau. Afin d'être plus efficace, dites « dors » quand la personne expire, claquez des doigts près de son oreille gauche, prenez la main gauche et tirez la brutalement vers le bas : le cerveau de la personne sature subitement et comme il ne sait pas répondre à tant d'inconnus, il se raccroche à quelque chose de connu : votre voix. Continuez à parler.

Pour cette induction, qui joue un peu sur l'effet de surprise, la Porte des rêves n'est pas indispensable, mais elle permettra une routine rassurante pour les séances suivantes.

Donner l'ordre à la main de ne monter que de 20 cm a un effet rassurant, seulement 20 cm ! Vous pouvez demander à la personne d'imaginer une règle et l'index qui va du 1 au 2 au 3 au 4 au…

Tout cela doit prendre au maximum 1 minute. Avec l'expérience et pour les séances suivantes, vous pourrez réduire à quelques secondes.

Il peut se passer quelques secondes entre votre demande et les premiers résultats, voici quelques comparaisons utiles pour forcer l'imagination ou meubler le temps entre le moment où vous donnez l'ordre et le moment où la main s'élève :

- Fusée qui s'arrache du pas de tir 5, 4, 3, 2, 1, 0.
- Marionnette dont vous tirez les fils.
- Avion qui décolle, la main partira en biais.
- « Mettez une règle devant votre index et regardez : 1 cm, 2 cm… ».
- Le soleil se lève et vous le suivez de la main.

Voir la vidéo de démonstration sur le site de l'auteur :

www.jeanjacquesgaret.com

Induction type relaxation

Cette induction est beaucoup plus longue et fait beaucoup moins « hypnotiseur ». En revanche, elle a l'avantage d'être inratable et d'être une excellente roue de secours en cas de besoin.

> Ma cliente est allongée sur une chaise longue ou un fauteuil en position allongée, il y a une musique douce en fond sonore et un parfum qui flotte dans l'air
> Elle expire, vous commencez :
> *Vous êtes bien installée ? Prête ?*
> *les bras le long du corps, les pieds légèrement écartés*
> *vos oreilles entendent la musique*
> *votre nez sent le parfum de la pièce*
> *le bout de la langue à l'arrière des dents*
> *détendez-vous*
> *et respirez calmement*
> *et plus vous respirez calmement*
> *plus vous vous détendez profondément.*
>
> *Maintenant, relâchez l'air lentement*
> *et dites-vous à vous-même « CALME »*
> *parce que nous allons nous servir de ce mot « CALME »*
> *comme d'un repère, un signal entre vous et moi*
> *à chaque fois que, moi, j'utiliserai ce mot « CALME »*
> *vous en profiterez pour vous laisser aller davantage*
> *pour décrocher, lâcher prise*
> *mais toujours bercée par la musique*
> *et accompagnée par ma voix.*

Maintenant, dans votre imagination
choisissez une jolie feuille de papier
ce genre de très beau papier avec des pétales de fleurs
imaginez la scène, prétendez
expérimentez cette sensation
vous tenez une plume entre les doigts
vous la plongez dans une bouteille d'encre violette
et vous tracez lentement les lettres du mot « CALME »
jouez avec les pleins et les déliés
et comme vous imaginez la plume qui glisse sur le papier
vous entendez la plume qui gratte le papier
et vous pouvez peut-être sentir l'odeur de l'encre.
Et quand vous avez fini d'écrire le mot
dites-vous à vous-même : « CALME »
imaginez même le mot qui passe
de l'oreille droite vers l'oreille gauche
imaginez le son de votre voix qui vous dit « CALME »
et pour amplifier la puissance de ce mot
cherchez et choisissez un parfum
qui représente pour vous le mot « CALME »
une fleur, une odeur
attribuez-lui une couleur
un goût au niveau de la langue.

Et quand je vais redire « CALME » maintenant
vous associez l'ensemble de ces sensations.
« CALME » et vous vous laissez aller plus profondément.

Et vous laissez passer cette image
toujours bercée par la musique
et accompagnée de ma voix
le bout de la langue bien à l'arrière des dents
vous respirez calmement

et plus vous respirez calmement
plus vous vous détendez profondément.
N'avez-vous pas déjà l'impression
que votre jambe gauche est plus chaude
plus lourde ou plus basse que votre jambe droite ?
Et pour que vous puissiez vous relaxer totalement
choisissez et imaginez un endroit
un endroit qui représente pour vous paix, tranquillité, sécurité
une certaine forme d'abondance
et ça peut être un endroit que vous connaissez déjà
ou un endroit sorti de votre imagination
ou un endroit que vous avez vu au cinéma, à la télévision, dans un magazine
et ça peut être une plage de sable blanc
dans le silence en haut d'une montagne
dans la lourdeur tranquille d'une vallée
près d'un fleuve, d'un ruisseau, d'une fontaine
ou dans le parfum des fleurs au fond d'un jardin.
Et comme vous imaginez cet endroit
vous appréciez toutes les couleurs de l'image
et vous entendez tous les sons associés à cette image
et vous sentez tous les parfums et les odeurs de cet endroit.
Et vous vous allongez dans cet endroit
le ciel est merveilleusement bleu avec peut-être
deux ou trois petits nuages blancs et floconneux
qui glissent dans le temps et dans le silence
le soleil est juste au-dessus de votre tête
des dizaines de rayons de soleil
descendent et balayent le paysage
un peu comme lorsque le soleil descend
à travers le vitrail dans le silence d'une cathédrale
et vous choisissez un de ces rayons de soleil
parce que vous allez vous servir de l'énergie

de ce rayon de soleil, de ce pinceau de lumière
pour isoler votre corps, le faire dormir
et vous dirigez maintenant ce rayon du soleil
sur votre pied gauche.
Imaginez, prétendez.
Regardez ces poils de lumière glisser sur votre peau
et au fur et à mesure que le rayon du soleil
va remonter le long de la jambe gauche
vos muscles vont se relâcher et lâcher prise
votre pied est dans un chausson de lumière
tous les tendons, les nerfs, les ligaments
autour de la cheville deviennent lâches
et permettent aux muscles du mollet
de se laisser aller.
« CALME » et vous vous laissez aller plus profondément
chaque muscle qui se détend
entraîne le muscle d'à côté à se détendre davantage, plus rapidement
les tendons, les nerfs et les ligaments
autour du genou gauche relâchent la tension
et laissent le muscle de la cuisse glisser doucement
sentez tous les muscles qui glissent
regardez-les glisser
écoutez-les glisser les uns sur les autres
et sentez-les glisser
et comme le rayon du soleil remonte
votre cuisse s'endort, s'alourdit
le muscle se remplit de sommeil
les tendons, les nerfs et les ligaments de la hanche
deviennent mous, lâches
comme de l'élastique, de la guimauve
et votre jambe gauche va continuer à s'endormir, pendant que vous
vous concentrez toute votre attention
et le pinceau de lumière

sur votre pied droit.
Imaginez, prétendez.
Regardez votre pied disparaître
dans une botte de lumière
expérimentez la sensation
de sentir vos orteils s'écarter
et au fur et à mesure
que les poils de lumière remontent le long de la jambe
les muscles s'endorment
avec peut-être la sensation plus forte maintenant
que la jambe gauche est beaucoup plus basse
plus lourde ou plus légère que la jambe droite.
Toujours bercée par la musique
et accompagnée par ma voix
vous vous isolez davantage
et chaque seconde qui passe
vous permet de vous concentrer davantage sur ma voix
les poils de lumière continuent de monter
et au fur et à mesure qu'ils remontent
vous sentez vos muscles se détendre
et ils redescendent et vous vous détendez davantage
et ils remontent.
Le genou, les muscles de la cuisse et de la hanche se détendent
et vous laissez glisser les muscles.
Prétendez dans votre imagination
que vous êtes un bloc de glace qui fond au soleil
un bloc de glace, c'est transparent
avec des reflets bleus et argent
et comme vous imaginez les rayons du soleil dans le bloc de glace
vous entendez la glace qui craque et qui fond
laissez maintenant le rayon du soleil s'enrouler autour de votre taille
comme une ceinture de lumière, de poussière d'or
et tous les petits muscles dans le bas du dos se posent.

Les muscles sur les côtés de l'abdomen
deviennent lourds et tranquilles
le ventre monte et descend avec la respiration
vous respirez lentement
et plus vous respirez lentement
plus vous vous endormez tranquillement.
Et vous imaginez un morceau de soleil
qui descend le long du rayon de soleil
comme un ascenseur qui glisse
regardez-la glisser, cette boule de lumière
et comme vous la regardez glisser
vous l'entendez glisser
et vous la laissez rentrer dans votre ventre
comme un feu d'artifice silencieux
une éclaboussure de soleil
imaginez votre ventre éclairé de l'intérieur.
Et vous laissez le rayon du soleil continuer son chemin
regardez-le passer de vertèbre en vertèbre
il remonte le long du dos
il passe entre les omoplates
et tous les petits muscles entre les côtes se détendent
les muscles de la poitrine commencent à fondre
et laissent glisser les épaules vers l'arrière.
Maintenant
arrêtez le rayon du soleil sur votre plexus solaire
et, dans votre imagination, écartez vos côtes
laissez rentrer la lumière à l'intérieur
une explosion de lumière, des étincelles de poussière d'or
et à l'intérieur, votre cœur bat, calme, régulier, puissant
vous pouvez l'imaginer qui bat
et comme vous l'imaginez qui bat
vous l'entendez qui bat
et peut-être que vous le sentez qui bat

c'est si bon la vie.
Et dans cette explosion de lumière
vos poumons respirent calmement, tranquillement
et vous installez cette boule de lumière
à l'intérieur de votre cage thoracique.
Et vous laissez le rayon du soleil s'installer sur votre main gauche
au fur et à mesure que je vais compter de 4 jusqu'à 0
je vais vous laisser choisir l'ordre ou le désordre
dans lequel vous allez endormir vos 5 doigts
4 et vous choisissez le premier doigt
3, 2, et un quatrième doigt, 1, et 0.
Et « CALME » et vous vous laissez aller plus profondément
toute votre main est dans un gant de lumière
et vous tirez ce gant jusqu'à l'épaule
les tendons, les nerfs et les ligaments du poignet deviennent lâches
et laissent les muscles de l'avant-bras se détendre.
Les tendons, les nerfs et les ligaments autour du coude
permettent aux muscles du bras de glisser doucement
imaginez un caillou qu'on lance dans l'eau d'un lac : plouf !
et qui fait des milliers de ronds dans l'eau
comme une longue vibration le long du bras
et qui permet à vos muscles de se détendre tranquillement.
Les tendons, les nerfs et les ligaments autour de l'épaule guimauve
deviennent élastiques, laissent aller.
Vous vous autorisez une relaxation profonde.
Vous abandonnez toute forme de résistance.
Vous lâchez prise.
Et vous dirigez l'énergie du soleil sur votre main droite
le pouce, le petit doigt, le majeur
et vous choisissez et 1 et 0 et « CALME »
et vous vous laissez aller plus profondément
et le pinceau de lumière remonte tout doucement
le long du bras. Prétendez. Expérimentez.

Quel serait le son du glissement des poils de lumière
sur votre avant-bras, le contact, la chaleur
et au fur et à mesure que vous y pensez
vous sentez vos muscles se détendre
les tendons, les nerfs et les ligaments du coude devenir lâches
et permettre aux muscles du bras
de s'endormir tranquillement, de se remplir de sommeil
les tendons, les nerfs et les ligaments de l'épaule
laissent les muscles des omoplates se détendre profondément.
Et vous dirigez toute l'énergie du soleil sur votre dos.
Imaginez-vous vue de dos, avec une chemise de lumière
et toute la tension, le stress, la nervosité
contenus dans les épaules glissent doucement
comme une goutte d'eau glisse sur ce bloc de glace qui fond au soleil.
Certaines personnes
quand elles commencent à sentir leur corps dormir
éprouvent comme une sensation de légèreté
d'autres personnes ont comme des picotements
dans certaines parties de leur corps
et beaucoup de personnes se sentent lourdes, chaudes et calmes
et le moindre effort pour bouger leur paraît énorme.
Alors, quelle que soit votre sensation
vous êtes simplement en train de prendre le temps
d'endormir votre corps, morceau par morceau
bercée par la musique et accompagnée par ma voix
et de plus en plus isolée du monde extérieur
et concentrée sur ma voix
vous laissez l'énergie du soleil s'enrouler autour du cou
comme un collier de lumière
illuminé de diamants qui scintillent, un nuage de poussière d'or.
Les muscles qui vont des omoplates à l'arrière du cou relâchent la tension, se détendent

et les muscles qui vont de la gorge vers les oreilles peuvent commencer à glisser de chaque côté du cou
et vous respirez librement
et au fur et à mesure que tous les petits muscles autour du menton, de la bouche et du nez vont se laisser aller
vous allez pouvoir sentir les joues glisser de chaque côté du visage
l'œil gauche, comme un silence immobile, parfumé bleu lavande
l'œil droit posé sur un horizon lointain.
Tous les petits muscles sous le cuir chevelu se détendent
imaginez maintenant l'endroit entre vos deux yeux
et vous arrêtez le rayon du soleil
et laissez l'énergie du soleil
s'installer à l'intérieur de votre cerveau.
Rappelez-vous, comme un feu d'artifice silencieux
une gerbe de lumière
la partie gauche de votre cerveau se laisse aller et s'endort
la partie droite de votre cerveau se détend
et au fur et à mesure que je vais compter de 9 jusqu'à 0, vous allez pouvoir en profiter pour vous détendre davantage, vous isoler totalement et quand je dirai 0 tout à l'heure
vous serez complètement concentrée sur ma parole
prête à traverser la porte qui conduit au monde magique des rêves
et toutes les suggestions que je vous donnerai
pourront s'installer tranquillement à l'intérieur de votre cerveau
un peu comme le sucre fond dans l'eau
et vous pourrez choisir de les regarder s'installer
ou de me faire confiance et de dormir pendant que je travaille
9 et vous commencez à descendre.
Imaginez. Vous êtes dans un immense ascenseur
Alice au Pays des Merveilles.
8 vous descendez et descendez et descendez.
Mary Poppins saute dans le tableau
7 deux fois plus profondément

> *et vous traversez le miroir*
> *6 vous continuez à descendre et à descendre et à descendre*
> *5 toujours plus profondément*
> *4 profondément et profondément, profondément*
> *3 vous continuez à descendre et à descendre et à descendre. 2. 1.*
> *Et 0 et dans le monde magique de vos rêves*
> *commencez donc l'histoire par*
> *« il était une fois un paradis sur terre dans votre imagination »*
> *et dans ce paradis…*

Voir la vidéo de démonstration sur le site de l'auteur :

www.jeanjacquesgaret.com

LA PORTE DES RÊVES : CATALOGUE, CHOISISSEZ LA VÔTRE

Alice descend au pays des merveilles
Mary Poppins saute dans un tableau
Le baron de Münchhausen rentre dans son théâtre
Les fées traversent un miroir
L'équipe de SG1 traverse la porte des étoiles
Robin William rentre dans le tableau de sa femme
Harry Potter rentre dans le pilier qui mène au quai 9 ¾
Proposez des choix, ces choix devant tous arriver, en tout cas pour ce livre, dans un parc, celui du Manoir VALANCE.

LA MIENNE

Je demande à la personne de s'imaginer qu'elle est dans la partie gauche de son cerveau et que c'est cette partie qui gère le contact avec le monde extérieur, mais que, comme elle est couchée les yeux fermés, elle peut quitter cette pièce en fermant les ordinateurs œil, oreille, nez, peau, éteindre la lumière et se diriger vers la porte rouge cerise, qu'au fur et à mesure qu'elle avance vers la porte, ses pieds quittent le sol et qu'elle flotte vers la porte et rentre dans le rouge.

Rouge comme passion, fraise, framboise, sexe, rubis

et que plus elle avance, plus le rouge devient progressivement orange

Orange comme l'énergie, le parfum des clémentines un soir de Noël

Qui devient jaune, jaune comme un bouton-d'or, un éclat de rire d'enfants, de la poussière de lumière qui devient verte

Vert comme Calme, l'odeur de l'herbe fraîchement coupée

Qui devient bleu comme saphir, un soir d'été étoilé, l'immensité du cosmos, le silence de la symphonie des sphères

Qui devient violet comme paix, améthyste, la sérénité

Qui devient blanc comme pureté, silence, innocence

et que de l'autre côté du blanc

Elle se pose dans un paradis sur terre

Cette Porte des rêves basée sur les fréquences des couleurs, amène le cerveau de 25 à 7 hertz et permet de calmer lentement la personne en associant à chaque fois une couleur avec un état d'âme de plus en plus serein jusqu'à l'arrivée dans le parc.

LA TRANSE

Quand vous en êtes arrivé là, la cliente est dans un état de transe, cela veut dire que vous devez lui créer un monde qui occupe son cerveau, sinon, elle revient ou s'endort.

Votre cerveau à une câblerie qui supporte 7 +/- 2 morceaux d'informations, et avec cela il recrée le monde extérieur, comme je vous l'ai dit au chapitre précèdent. Il faut donc que le monde intérieur ou transe

hypnotique soit une vidéo, qu'il y ait des sons, des paroles, des sensations…

Si vous oubliez un paramètre trop longtemps, votre cliente sortira de cet état. Imaginez que vous mangiez une glace sans parfum, un orchestre silencieux, une fenêtre sans paysage de l'autre côté…

Alors de l'autre côté de la porte, il y a quoi ?

Quand je suis dans mon cabinet, je parle et je donne des ordres au subconscient, je lui propose de changer des images… le cerveau de la personne hypnotisée est en permanence occupé par mes paroles, je lui propose des images, des sons, des sensations… c'est facile puisque je suis là.

Mais pour l'autohypnose, vous allez être seule avec vous-même, j'ai donc créé le Manoir VALANCE, je n'ai personnellement aucune idée de ce que c'est comme endroit et c'est beaucoup mieux comme ça, cela me permet d'être le plus flou possible de façon à ce que mes clientes aient chacune le leur.

> *il était une fois un paradis sur terre dans votre imagination*
> *le Manoir VALANCE, un endroit à vous, dans le paysage que vous allez créer maintenant,*

À partir de ce moment-là, vous devez parler normalement ; je dirais même que vous avez tout intérêt à faire comme si vous vouliez convaincre : plus vous serez persuadé de ce que vous dites, plus votre voix sonnera juste et plus votre suggestion paraîtra solide.

APPROFONDIR UNE TRANSE, COMMENT ET POUR QUOI FAIRE ?

Dans le cadre de ce livre, cela ne servirait à rien. D'ailleurs, je pense qu'en général cela ne sert à rien et que souvent les gens confondent vrai sommeil et transe hypnotique très profonde. Personnellement, il est hors de question que je parle à quelqu'un qui dort. Surtout si c'est moi qui l'ai endormi, c'est une situation ridicule.

COMMENT CONSTRUIRE DES SUGGESTIONS UTILES

COMMENT JE PARLE À CE MOMENT-LÀ ?

Normalement.

Rappelez-vous : ne pensez pas à un éléphant rose !

Je parle donc à l'affirmatif et au présent, c'est tout.

Je pense que « suggérer » est inapproprié, je ne suggère rien pendant mes séances, cela voudrait dire que je laisse le choix et que peut-être ça marche ou peut-être pas.

Je m'adresse au subconscient d'une personne, pas à un idiot. Je parle à la partie du cerveau qui connaît le mieux la personne hypnotisée. Le cerveau connaît tout de son passé, il gère les réflexes, les automatismes, le fonctionnement des organes. Alors je ne suggère rien, j'ordonne, je demande, je négocie et je peux aussi lui demander son avis si nécessaire. Tout dépend à quelle partie du cerveau je parle.

COMMENT JE PARLE AU CERVEAU REPTILIEN ?

Le cerveau reptilien accepte les ordres, mais il ne les suit que pendant quelques jours. Ce sont des ordres qui concernent plutôt la mécanique du corps : rythme cardiaque, taille de l'estomac…

COMMENT JE PARLE AU CERVEAU PALÉO-MAMMALIEN ?

Dans le cerveau paléo-mammalien, vous pouvez changer les émotions liées à des événements : en France, on mange des escargots et des grenouilles, en Chine, des chiens et au Vietnam des insectes… Certaines personnes ont associé « je mange des tripes » à bon, convivial, terroir… et d'autres à « il est hors de question que je mette ça dans ma bouche », pas bon, Moyen Âge… Cela dépend de votre milieu social, de la partie du monde où vous êtes née, de votre éducation… C'est tout votre passé qui associe tripes et…

L'hypnose ne peut pas le changer, mais peut changer les associations ? Pour cela, il faut changer les images, sons, sensations associés à tripes ou à…

Changer les associations change l'émotion qui change la réaction.

COMMENT JE PARLE AU NÉOCORTEX ?

Le néocortex fonctionne mieux avec des suites, même si elles n'ont pas de logique : votre cerveau n'a pas de notion, il ne fait pas de différence entre beau et laid. C'est vous qui la faites, lui se contente d'enregistrer ! Vous avez d'ailleurs certainement changé cette notion plusieurs fois dans votre vie, cela s'appelle aussi la mode, et ce que vous trouviez beau il y a 20 ans est certainement ridicule aujourd'hui. Le néocortex va donc accepter sans négocier des liaisons entre neurones, en faire des chaînes/réflexes qui vont s'assembler en troncs neuronaux/automatismes. Il peut aussi apporter des solutions. Pour cela, il faut mettre en place un feed-back et communiquer par oui ou non. Et pour cela il faut un hypnotiseur et un hypnotisé. Vous n'aurez pas à vous servir de cet outil pendant vos séances d'autohypnose

Toutes mes demandes sont acceptables si elles ne choquent pas les valeurs de votre néocortex, ses convictions sur la mort, Dieu, la violence…

Le néocortex est capable d'anticipation. Pour lui, c'est un choix supplémentaire et quand il se trouvera dans une certaine situation, il aura plus de choix et donc vous aurez plus de chances que votre choix soit choisi.

Toute communication est une suggestion, même une communication non verbale. L'important, c'est de persuader et d'obtenir des changements, et de faire en sorte que ces changements soient durables ; si la personne vient simplement me voir parce qu'elle a peur des pigeons, c'est facile, une séance devrait suffire, mais si c'est pour maigrir, il va falloir reconstruire un automatisme et faire en sorte que ce nouvel automatisme soit plus agréable à utiliser tous les jours que l'ancien. Et savoir que votre cerveau ne sait pas désapprendre, et que l'ancien automatisme existera toujours (ce n'est pas parce que vous apprenez et utiliser l'anglais que vous ne savez plus parler le français).

Il va falloir mettre en place un programme dans le temps, envisager les différents aspects de ce changement : chimiques, mécaniques et psychologiques, anticiper les erreurs et prévoir les solutions de remplacement. C'est un vrai programme qui doit s'appuyer sur de solides connaissances du problème et une longue expérience. Hypnotiser, c'est la partie la plus facile, je vous donnerai le programme Mince, à vous de créer les vôtres.

Le langage de l'hypnotiseur doit donc être simple, affirmatif et au présent. Pour mettre un maximum de chances de votre côté, il faut que le même résultat puisse être obtenu avec les trois cerveaux.

EXEMPLES : POUR MANGER MOINS

En communiquant avec le cerveau reptilien : on peut rétrécir l'estomac.

En communiquant avec le cerveau paléo-mammalien : on peut créer l'indifférence, voire faire disparaître certaines nourritures.

En communiquant avec le néocortex : on peut associer bouffer = pas élégant, et changer des valeurs associées à des attitudes.

LE RÉVEIL EN DOUCEUR

C'est le moment de mettre des suggestions pour faciliter l'induction des prochaines séances : le cerveau adore les routines, alors profitez-en :

À la prochaine séance

> *dès que vous serez allongée dans ce fauteuil*
> *vous entendrez la même musique*
> *il y aura le même parfum*
> *et votre main gauche se lèvera aussitôt que je lui demanderai*
> *et quand je dirai « dors »*
> *votre corps se videra de toute énergie instantanément*
> *vous serez concentrée sur ma voix et uniquement ma voix.*
> *Maintenant, je vais compter de 0 à 3*
> *et à 3 vous ouvrez les yeux*
> *vous serez physiquement détendue*
> *vous vous souviendrez parfaitement*
> *de votre séjour au Manoir VALANCE.*

AVEC OU SANS AMNÉSIE

L'amnésie n'est pas obligatoirement un signe de réussite, cela peut tout simplement vouloir dire que la cliente a dormi. Si elle a dormi, les suggestions n'ont tout simplement été ni entendues ni enregistrées. Dans le cadre de ce livre, cela ne comporte aucun intérêt.

RAPIDE OU LENTE

Si vous avez fait une induction rapide, il est préférable de garder le même rythme et le « à 3 vous ouvrez les yeux » est parfait, sinon, laissez la personne revenir doucement. Quand elle se rendra compte que vous ne parlez plus, elle ouvrira les yeux toute seule après quelques instants. Si

elle dort et que vous avez besoin de vraiment la réveiller, c'est que vous avez raté la séance.

MAGIQUE OU PAS

Toute séance d'hypnose est faite pour changer le futur, donc toutes les suggestions sont des suggestions post-hypnotiques et la dernière devrait toujours être pour que la cliente soit de bonne humeur toute la journée. Elle gardera ainsi le souvenir que chaque fois qu'elle vous voit, elle passe une bonne journée à rire :

> *Et aujourd'hui la moindre chose un peu drôle vous fera éclater de rire.*
> *Et aujourd'hui vous apprécierez le bon côté des choses.*

LE « AU REVOIR, PASSEZ UNE BONNE JOURNÉE »

C'est le moment où il faut préparer les séances suivantes.

Je retourne en général derrière mon bureau, qu'il y ait bien un endroit « discussion » et un endroit « hypnose », et, sans en avoir l'air, je continue les suggestions pour préparer les prochaines séances ou confirmer le but de la séance :

> *Plutôt agréable comme façon de maigrir, n'est-ce pas ?*

Essayez de répondre non à cette question !

Surtout à la fin de la première séance, beaucoup de clientes se demandent si elles sont réceptives, si cela va marcher avec elles, si ça marche avec tout le monde… Il est toujours préférable de répondre aux questions avant que la personne ne se ou ne vous les pose. Voici quelques phrases pour calmer les doutes :

> *La première séance est toujours une séance un peu particulière, même encore aujourd'hui, l'hypnose est une curiosité et vous avez certainement essayé de suivre mes paroles de bout en bout, non ?*
> *Les prochaines séances seront plus profondes au fur et à mesure que vous connaîtrez mieux le Manoir VALANCE.*
> *L'hypnose, c'est simplement une façon rapide d'apprendre à utiliser les capacités de votre subconscient. Vous avez un cerveau ? Vous avez donc un subconscient, pas de problème.*

Plus les gens sont intelligents, plus l'hypnose fonctionne vite.

Puis c'est le moment de vous lever, de raccompagner la personne jusqu'à la porte et de dire : *« Au revoir, passez une bonne journée. »*

Ne laissez pas trop le temps à la personne de devenir curieuse, elle commencerait à vous poser des questions, vous seriez obligé soit de vous lancer dans une conférence sur l'hypnose, soit de lui faire comprendre que vous n'avez pas envie de partager vos secrets et elle aurait la sensation que vous la jugez incapable de comprendre. Dans les deux cas, vous êtes le perdant.

Si elle devient insistante, dites-lui que si elle savait maigrir, elle ne serait pas venue vous voir, que son subconscient et vous allez la faire maigrir et que cela lui donne tout le temps pour s'occuper d'elle.

FAISONS LE POINT

Vous êtes en mesure d'hypnotiser quelqu'un ou de commencer à savoir vous hypnotiser, vous pouvez parler d'hypnose, du cerveau, vous connaissez les techniques et vous pouvez apprendre par cœur les inductions et donc amener une personne de l'autre côté de sa Porte des rêves !
Mais pour quoi faire ?

CHAPITRE OÙ VOUS ALLEZ VOUS INTÉRESSER……

À votre mode d'emploi :
Pas un, mais trois cerveaux !
Lequel fait quoi ?
Pas une, mais trois mémoires !
Laquelle retient quoi ?
Pas une, mais trois consciences !
Conscientes de quoi ?

À comment être fainéant en apprenant !
À ce qu'il peut bien faire la nuit !
À ce que savoir tout ça peut faire pour vous ?

Deviens
Qui tu es
FREDERICK NIETZSCHE

CHAPITRE 4

UN BON OUVRIER, DE BONS OUTILS

La scène se passe n'importe où en Europe.

Pour votre autorisation, il n'y a aucun problème !

Adressez par courrier votre demande à notre bureau, nous la traiterons ici et devrons la faire traduire, nous la ferons ensuite suivre via notre messagerie interne au service concerné à Strasbourg, Strasbourg validera votre demande, remplira ses propres documents, fera faire les traductions nécessaires et enverra par porteur le dossier à Bruxelles qui doit statuer pour validation et signature.

Vous recevrez directement l'autorisation chez vous.

C'est si simple maintenant cette procédure !

D'un autre côté, si vous la portez vous-même au guichet à Bruxelles, ils vous la signeront directement.

D'un côté : une demande, la poste, un premier bureau, une première analyse, une première traduction, un service de messagerie interne, un autre bureau ailleurs, une autre analyse, une autre traduction, un porteur, un troisième bureau, une troisième analyse, une signature et la poste pour une réponse. On peut imaginer le faire une fois exceptionnellement pour un dossier important si l'on n'est pas pressé.

D’un autre côté : la bonne personne et c’est réglé.

Mieux vous connaîtrez votre cerveau, plus il vous sera facile d’accéder directement au bon service.

DONC, LE CERVEAU, MODE D’EMPLOI

En fait, rien n’est vraiment sûr et la science mettra encore quelques années avant de savoir comment fonctionne réellement notre cerveau.

PETITE HISTOIRE DE NOTRE CERVEAU

Ce qui est sûr, c’est qu’il s’est construit au fil des siècles ; notre ancêtre la bactérie n’en avait pas, n’en a toujours pas, et pourtant, à sa façon, elle mange, dort, vit.

L’histoire du cerveau humain commence il y a trois milliards d’années, chez un petit animal pluricellulaire : l’éponge de mer, c’est elle qui a créé la communication entre deux cellules : la fonction synaptique, base de toute intelligence.

Puis vint Urbilateria, ver marin, qui vivait il y a plus de 600 millions d’années, il aurait été le premier à posséder un système nerveux. Il semblerait que nous ayons hérité notre cerveau reptilien de ce ver marin. Il remonterait à l’époque où des *poissons* sortirent de l’eau et devinrent *batraciens*, il y a environ 400 millions d’années.

Ce cerveau a continué à évoluer en complexité et en puissance ; quand les descendants d’Urbilateria ont décidé de coloniser la terre ferme et avec la naissance des premiers *mammifères*, il y a environ 65 millions d’années. Ils ont progressivement dû créer un nouveau cerveau plus adapté à la nouvelle situation : le cerveau limbique ou paléo-mammalien.

Mais c’est surtout durant les cinq à sept derniers millions d’années que le cerveau humain aurait subi de formidables et rapides transformations,

depuis que notre lignée, les *Australopithèques*, a divergé du chimpanzé, et la création d'un troisième étage de cerveau : le néocortex. Il n'aurait que 3,6 millions d'années.

Si ces trois cerveaux possèdent chacun un rôle différent, ils interagissent en permanence et il est préférable de connaître leur fonction pour s'adresser à celui qui peut rendre le service dont vous avez besoin.

Mauvaise nouvelle : d'après une étude menée par l'Université de Cambridge, les capacités du cerveau humain auraient atteint leurs limites. Selon ces chercheurs, il serait physiquement impossible pour l'être humain de devenir plus intelligent. À terme, notre cerveau devrait même devenir plus petit qu'il ne l'est aujourd'hui.

Notre cerveau passe sa journée à comparer ce qu'il sait à ce qu'il doit faire, et sa nuit à ranger ces informations pour les retrouver plus facilement et préparer la journée du lendemain

Le passé : ce sont ses mémoires.

Le présent : les informations qu'il traite à un moment donné.

Le futur : les morceaux d'informations qu'il est obligé d'assembler pour créer une réponse à une demande.

Ce qui lui fait le plus peur : les changements.

Et vivre mince, c'est un sacré changement, il ne l'a peut-être même jamais fait !

CE QU'IL SAIT FAIRE

Accepter sans juger : informations

Les notions de Beau, Juste, Élégant, Sain, Triste, Gai… évoluent et changent en fonction, du milieu social, du pays, de l'époque, de la mode, de l'âge…

Les critères de beauté ne sont pas les mêmes en France, au Japon ou en Arabie, à 15 ans ou à 60.

Associer : réflexes

Prenons un exemple :

Vous goûtez un chocolat et vous aimez,

le neurone chocolat s'associe à l'émotion « bon »,

par la suite, vous voyez du chocolat et vous pensez « bon » !

Je connais quelqu'un qui déteste le chocolat ! Son neurone chocolat n'a pas la même association que le vôtre avec l'émotion « Bon », donc ce n'est pas universel comme émotion.

L'hypnose et l'autohypnose permettent de briser ces associations et de réassocier neurones et émotions différemment.

Apprendre : automatismes

Ça le rassure, il gagne encore plus de temps.

Il réunit des associations entre elles : l'automatisme.

CE QU'IL NE SAIT PAS FAIRE

Négatif = tentation

Essayez donc encore de « ne pas penser à cet éléphant rose », se débarrasser de l'éléphant rose, c'est assez facile ; mais se débarrasser de l'idée de ne pas manger du chocolat quand on sait qu'il est dans le placard de la cuisine…

C’est ce qui se passe quand vous essayez de penser à « ne pas manger », votre cerveau est obligé de penser à manger, et plus vous résistez, plus c’est impossible.

Vous finissez par craquer et manger, c’est normal.

Pensez à autre chose ! C’est le meilleur moyen de résister.

Désapprendre

Si vous parlez le français, c’est parce que vous l’avez appris ; vous pouvez apprendre d’autres langues, mais vous saurez toujours parler le français ! Essayez donc de désapprendre le français, c’est impossible !

C’est aussi l’erreur de beaucoup de régimes, ils essayent de vous désapprendre la façon de manger que l’on vous a enseignée, et c’est impossible. Il faut apprendre une autre façon de manger.

Pour tout changement profond, il est beaucoup plus facile d’apprendre à faire différemment et créer un nouvel automatisme !

Pas de différence entre vécu et rêvé

Et c’est là un des secrets de l’hypnose : être capable de recréer à l’intérieur de votre cerveau les images, sons et sensations du monde extérieur, votre cerveau les accepte comme réelles et les enregistre comme telles.

Si, en état d’hypnose, vous avez imaginé :

> Que vous êtes rentée sereine dans le restaurant que vous aviez choisi,
>
> Que vous avez poliment refusé l’apéritif en demandant au serveur de vous apporter une bouteille d’eau pétillante avec du citron,
>
> Que vous n’avez pas pioché dans les cacahuètes salées, ni vidé la corbeille de pain avant les entrées,
>
> Que vous avez lu la carte posément,
>
> Que vous avez pris le temps de choisir ce qui est bon et sain,

Que vous avez mangé calmement,

Que vous avez participé à la conversation,

Que vous avez ignoré le fromage,

Que vous avez pris un dessert léger et sain,

Que vous êtes sortie de table légère et souriante,

votre cerveau a réellement vécu ce moment de votre vie et va l'enregistrer avec les paramètres « bon moment », et lorsque dans la vie de tous les jours, vous aurez à le refaire, vous aurez déjà l'expérience, et cela vous paraîtra normal.

Le cerveau va progressivement intégrer cette attitude à votre nouvel automatisme, Mince !

Un peu comme quelqu'un qui sait déjà conduire mais qui apprend à conduire à gauche, sur la glace, en rallye, dans le désert…

LE CERVEAU REPTILIEN

Dirigé par l'instinct, ce cerveau contient le savoir ancestral de l'époque où nous étions des animaux. Il est obsédé uniquement par sa propre survivance et non par celle de l'individu.

Au niveau purement anatomique, il correspond, chez l'être humain, au tronc cérébral. Bien protégé, en profondeur.

Ce cerveau primitif de reptile entraîne des comportements stéréotypés, préprogrammés. Une même situation, un même stimulus, entraînera toujours la même réponse. Cette réponse est immédiate, semblable à un réflexe. Les comportements induits par le cerveau reptilien ne peuvent évoluer avec l'expérience, ne peuvent s'adapter à une situation, car ce cerveau n'aurait qu'une mémoire à court terme.

QUE GÈRE-T-IL ?

- *Les fonctions vitales :* respiration, rythme cardiaque, température…
- *Les besoins naturels :* boire, manger, se reproduire…
- *Les émotions primitives :* peur, haine, instinct de survie, territorialité, respect de la hiérarchie sociale, besoin de vivre en groupe, confiance dans un leader… Lors de situations liées à ces peurs, il prend le dessus sur les deux autres cerveaux et déclenche automatiquement des comportements de survie.

COMMENT CHANGE-T-IL ?

Il ne change pas ! Ou de génération en génération, trop long.

EN QUOI EST-CE IMPORTANT DE SAVOIR ÇA ?

Ce cerveau déclenche le mode survie du corps, et ce sera très utile pour supprimer la cellulite et le gras de la taille.

Pas de peur, pas de réactions imprévisibles ! On ne peut pas changer la réaction, mais on peut changer le niveau de déclenchement de cette réaction.

On peut agir sur les muscles qu'il contrôle : cœur, poumons, mais aussi muscles de l'estomac, relaxation des intestins ; très utile pour perdre du poids. Mais seulement pour quelques jours, il reprend très vite ses prérogatives. L'effet ne dure que 4 jours et la manœuvre doit être répétée régulièrement sans espoir de l'influencer.

QUE PEUT L'HYPNOSE ?

L'hypnose peut changer le niveau de déclenchement, rétrécir l'estomac, activer le mode survie pour qu'il puise dans certaines graisses…

LE CERVEAU PALÉO-MAMMALIEN OU LIMBIQUE

Il est le siège des émotions et des valeurs. Il aide à différencier le « bien » et le « mal ». Nos valeurs provoquent nos comportements ; il remplace la mainmise de la peur du cerveau reptilien.

Sa fonction principale est la bonne adaptation à l'environnement social, donc le groupe est sa référence, ce qui limite notre capacité à penser par nous-mêmes, le regard des autres est important et cela nous laisse démunis face à l'inconnu. Il déteste donc les changements.

QUE GÈRE-T-IL ?

Toute situation est assimilée à un état émotionnel qui déclenche une réaction du type rapport de force. Les relations sont envisagées en termes de positionnement hiérarchique, ce qui se traduit par la relation dominant-dominé, bien-mal, beau-moche, juste-pas juste, bon-mauvais…

Les sentiments associés sont :

- *Pour l'émotion dominante :* bonheur, autosatisfaction et fierté, motivés par le besoin de se trouver mieux que l'autre.
- *Pour l'émotion dominée :* honte, méfiance, victimisation, assurance excessive ou confiance aveugle.

Le rôle d'une émotion est de signaler à l'esprit conscient les événements qui nous sont signifiants et de motiver les comportements qui apportent une solution.

Il faut néanmoins ne pas créer d'émotions trop fortes qui peuvent aller jusqu'à la peur paralysante et la phobie obsessionnelle.

Une émotion dure de quelques secondes à quelques minutes au maximum. Plus d'une heure, cela devient une humeur, plusieurs jours, un trouble affectif.

Il y a généralement cinq émotions principales : colère, peur, tristesse, joie et dégoût. Dans le cadre de l'hypnose, nous allons y ajouter indifférence.

Si chaque cerveau a sa propre spécificité, d'une façon générale il existe une organisation commune :

- *Ce que vous aimez* est en couleur, au centre de l'écran de votre cerveau, vous entendez les sons et vous avez une sensation de tranquillité sereine.
- *Ce qui vous laisse indifférent* est en bas, loin, en noir et blanc dans un silence froid et hostile.

Ce cerveau commande aussi les systèmes de croyances comme les mécanismes de motivation, les perceptions de réussite et d'échecs et l'intégration des systèmes de récompense et de punition.

Ce cerveau communique de manière unilatérale vers le néocortex, il lui adresse des informations d'origine émotionnelle. En revanche, si un ressenti est trop fort, il « coupe » les fonctions cognitives d'interprétation et de traitement propre au néocortex, c'est alors le cerveau reptilien qui reprend le pilotage du corps et déclenche automatiquement les comportements de survie.

COMMENT CHANGE-T-IL ?

Très facilement, il suffit de changer les paramètres qu'il a associés à certaines émotions.

EN QUOI EST-CE IMPORTANT DE SAVOIR ÇA ?

Une fois que vous aurez repéré quels sont les paramètres visuels, auditifs et kinesthésiques liés aux cinq émotions et à l'indifférence, il sera facile de changer ces paramètres, et en changeant les paramètres, vous changerez l'état émotionnel d'une situation et donc la réponse à cette situation.

Vous pourrez aussi vérifier les croyances que vous avez sur l'élégance, la beauté, la convivialité… et en les changeant, vous envisagerez l'avenir avec un autre angle de vue, donc de nouvelles attitudes. C'est en cherchant la bonne question que l'on trouve la bonne réponse !

QUE PEUT L'HYPNOSE ?

Pour les croyances : vous faire réfléchir à vous-même et remettre en perspective vos croyances par rapport à votre vie d'aujourd'hui. Très souvent, on se pose des questions existentielles sur la vie, la mort, le beau, la justice… Quand on est jeune, on oublie de faire les mises à jour. L'hypnose va vous permettre de faire un point zéro sur vos croyances, les remettre en phase avec votre actualité et certainement changer vos réponses à certaines situations émotionnelles liées au passé.

Pour les émotions : il va falloir classer les dossiers. Pour perdre du poids par exemple, vous allez dans un premier temps repérer les images, sons et sensations qui déclenchent le geste de manger et créer les associations qui vont déclencher, selon vos besoins : indifférence et chocolat, dégoût et alcool, joie et sport, tristesse et gros, indifférence et pâtisseries…

NOTRE CERVEAU, LE NÉOCORTEX

Je vais passer un peu plus de temps à vous expliquer ce troisième étage de notre cerveau, c'est sur ce cerveau que l'hypnose agit le mieux.

C'est notre capacité à canaliser nos passions, c'est-à-dire à « maîtriser la bête qui est en nous ». C'est la zone du cerveau qui imagine et se projette dans le futur, qui élabore pensées et analyses, qui adapte nos prises de décision. Il est le cerveau de la plasticité, de la créativité. Il accepte sans analyser les images, sons, paroles, sensations que vous lui donnez à enregistrer, il ne juge pas vos notions de Beau, Juste, Élégant, Sain, Triste, Gai… il les adapte en permanence à votre avenir, ou tout du moins à l'idée qu'il a de votre avenir en fonction de vos pensées.

QUE GÈRE-T-IL ?

- Notre intelligence pratique, hors état de panique.
- Notre souplesse d'imagination.
- L'adaptation des réponses à nos émotions.
- Notre aptitude à changer et à apprendre.

DROITE OU GAUCHE

Chez les droitiers, l'hémisphère gauche est le siège du réel et l'hémisphère droit le siège de l'imagination.

PARTICULARITÉS

Pas de différence entre vécu et imaginé, les neurones miroirs :

- Et c'est là un des secrets de l'hypnose, être capable de recréer à l'intérieur de votre cerveau les images, sons et sensations du monde extérieur, votre cerveau les accepte comme réelles et les enregistre comme telles.

Il vit une autre vie que vous :

- Vous êtes au centre de votre monde extérieur, c'est un film 3D en perpétuel mouvement, plein de sons, paroles, musiques, bruits, parfums, contacts… La câblerie du cerveau ne peut pas analyser la totalité de ces informations. Il traite de 5 à 9 informations en même temps, et pour ne pas saturer son réseau, il automatise le plus possible.

Il ne sait pas désapprendre :

- Si vous parlez le français, c'est parce que vous l'avez appris. Vous pouvez apprendre d'autres langues, mais vous saurez toujours parler le français. Essayez donc de désapprendre le français, c'est impossible !

COMMENT CHANGE-T-IL ?

- Deux neurones s'associent, un troisième les rejoint et enfin quatre.
- Une chaîne de quatre neurones crée un réflexe.
- Plusieurs réflexes s'associent et l'ensemble devient un automatisme.
- C'est sa façon de libérer de l'espace de connexion,
- Ce que vous appelez apprendre.

EN QUOI EST-CE IMPORTANT DE SAVOIR ÇA ?

Chaque cerveau a sa logique, certaines personnes aiment les tripes à la mode de Caen et d'autres détestent les tripes à la mode de Caen. Cela dépend des connexions qui se sont faites au cours de votre vie, votre éducation, votre milieu social… et que vous avez associées à « bon », et c'est là que vous avez le choix de votre avenir.

Changez votre notion de « bon », et il crée de nouvelles connexions.

Créez de nouvelles connexions et il change votre notion de « bon ».

QUE PEUT L'HYPNOSE ?

L'hypnose est un état de concentration intense, voulu ou provoqué, qui permet de créer ou de modifier des comportements plus rapidement : un mode de surapprentissage.

Rêvez votre vie et vous vivrez vos rêves !

PAS UNE, MAIS TROIS CONSCIENCES : CONSCIENT, INCONSCIENT, SUBCONSCIENT

La comparaison est de plus en plus flatteuse, donc pour une meilleure compréhension, je vais créer un parallèle entre notre cerveau et un

ordinateur.

Comme votre cerveau, il reçoit des informations de l'extérieur.

Comme votre cerveau, il fonctionne avec des programmes qui sont déjà installés quand vous l'achetez, mais vous pouvez en acheter d'autres ou en créer, si vous avez appris à programmer. Il a des programmes qui sont sur le bureau et que vous pouvez activer d'un clic et d'autres qui sont dans les mémoires, mais que vous pouvez faire figurer sur le bureau si vous le voulez.

Comme votre cerveau, vous sauvegardez, et les informations sont stockées dans des mémoires.

Comme votre cerveau, il a une certaine capacité de calcul que vous pouvez augmenter si vous voulez.

Clavier, souris, micro, haut-parleurs, caméra

Œil, oreille, peau, nez, langue

C'est la partie qui assure, par l'intermédiaire de nos sens, le contact permanent avec le monde extérieur, le ici et maintenant.

C'est ce qui nous permet de sélectionner les informations.

Nous ne remarquons que les informations qui ne sont pas déjà soit en pilotage automatique subconscient, soit dans l'ombre de notre journée.

EXEMPLE

Vous conduisez sans y penser, vous avez appris et c'est votre subconscient qui conduit, si vos yeux remarquent quelque chose d'anormal, vous, votre conscient, reprenez le contrôle pendant un moment, puis quand tout est redevenu normal, votre subconscient reprend la conduite et vous, vous parlez, vous écoutez la radio…

D’autre part, nous remarquons plus rapidement les différences qui correspondent à notre système de pensée prioritaire. Une personne principalement visuelle remarquera les changements de décoration depuis sa dernière visite.

LE BUREAU D’ACCUEIL

Les automatismes dont on se sert tous les jours : le conscient

Quand vous vous réveillez le matin, une des fonctions du sommeil paradoxal est d’anticiper cette journée et de programmer une mémoire tampon avec les automatismes habituels et les sensations que vous allez éprouver pendant la journée, les images, sons, sensations qui sont liés à ces événements (ce qui fait croire à certaines personnes qu’elles ont des rêves prémonitoires, alors que c’est une des fonctions de notre cerveau).

C’est la fonction : indifférence, vie ordinaire.

Vos yeux voient, mais votre cerveau ignore l’information, elle fait partie de ce qu’il sait être votre journée.

Ce qui vous permet de vous concentrer sur l’extra-ordinaire.

LES MÉMOIRES, LES PROGRAMMES

Informations, réflexes, automatismes : l’inconscient

Nous avons trois sortes de mémoire.

1. *Une réserve d’informations disponibles et non utilisées :* tout un stock d’images, de sons, de sensations. Les informations peuvent avoir été vécues, vues dans un film ou simplement rêvées. Nous savons qu’elles sont là, mais nous ne nous les rappelons à un niveau conscient que si l’occasion se présente. Je suis sûr que vous allez avoir maintenant une certaine idée d’une plage de sable blanc.

2. *Des réflexes :* vous marchez dans la rue, et vous sentez subitement un parfum de mûre et ça vous rappelle votre grand-mère, la campagne… et pendant quelques secondes une émotion de tendresse vous envahit, si vous aimiez votre grand-mère bien sûr. C'est le principe de Pavlov ou de la madeleine de Proust. C'est aussi un excellent moyen d'associer une émotion à un sens : ce que certains appellent le QE, le quotient émotionnel.
3. *Des automatismes :* vous savez faire du patin à roulettes, du ski, du vélo, des maths, parler anglais… bref, tout un tas de choses que vous avez apprises et qui peuvent servir un jour.

LE DISQUE DUR ET LA CAPACITÉ DE CALCUL

Notre intelligence, notre subconscient

Quand notre cerveau conscient remarque un événement qui n'est pas anticipé dans l'ombre de la journée, il se met immédiatement en alerte et communique l'alerte au subconscient. 3 solutions :

1. Soit votre subconscient dispose d'un automatisme qui peut répondre à la situation et il l'active.
2. Soit c'est une sensation qui a déclenché un état émotionnel et votre subconscient renvoie l'attitude qui lui correspond.
3. Soit votre subconscient va scanner votre stock d'expériences et d'informations et propose à l'esprit conscient des choix de solutions adaptées : notre coefficient intellectuel. Plus vous avez de choix, plus vous vous sentez libre et détendue.

C'est la raison pour laquelle nous ne pouvons créer un futur qu'en fonction des informations qui sont déjà à l'intérieur.

Essayez donc d'imaginer votre alimentation dans la 32e galaxie en 12 dimensions. Vous seriez obligée d'importer dans cette galaxie des éléments de notre planète.

EN QUOI EST-CE IMPORTANT DE SAVOIR ÇA ?

La réalité intérieure imaginée change la réalité extérieure réelle.

QUE PEUT L'HYPNOSE ?

L'hypnose est une technique qui permet à l'hypnotiseur de guider une personne consentante vers un état de concentration intellectuelle propre à la faire communiquer avec son subconscient.

Les paroles de l'hypnotiseur sont analysées sans a priori et créent des images, des sons et des sensations qui sont confrontés avec les informations déjà contenues dans les mémoires de l'hypnotisée et sont enregistrés en tant qu'informations simples, ou assemblées à des informations existantes sous forme de réflexes jusqu'à créer un nouvel automatisme

La visualisation en état d'hypnose permet d'anticiper les situations les plus fréquentes liées à ce nouvel automatisme et de l'adapter pour permettre à l'esprit conscient d'utiliser sans peur ce nouveau fonctionnement.

CRÉER UN AUTOMATISME ET LE RENDRE PRATIQUE DANS LA VIE DE TOUS LES JOURS : APPRENDRE

COMMENT COMMUNIQUENT DEUX NEURONES

Un stimulus électrique déclenche une réaction chimique chez le neurone 1, ce résultat chimique est transporté par des neurotransmetteurs vers le

neurone 2, le résultat chimique active une réaction chimique qui déclenche un stimulus électrique : les informations des deux neurones sont liées. C'est ce que l'on appelle le temps de la réflexion.

Plus les neurones 1 et 2 vont se lier, plus la liaison va devenir rigide et finir par se solidifier : le stimulus électrique du neurone 1 passe directement dans le neurone 2.

Ces associations n'ont pas besoin de logique, le neurone « chocolat » n'est pas associé au neurone « bon » pour tout le monde.

4 NEURONES CRÉENT UN RÉFLEXE

Un réflexe est une association d'événements qui déclenche soit un état émotionnel soit une réponse physique.

Plus il y a de stimuli électriques convergeant vers le même neurone, plus l'association est solidifiée : à 3 stimuli, vous pouvez considérer que le réflexe est acquis.

Il n'y a toujours pas besoin de logique, ce qui explique le 3 + 1 : vous entendez la musique, vous sentez le parfum de la pièce, votre langue est tranquillement posée à l'arrière de vos dents et vous vous laissez aller encore plus profondément.

LES RÉFLEXES S'ASSOCIENT POUR CRÉER UN AUTOMATISME : DE CONTRÔLE À SURVEILLANCE À CONFIANCE

Pendant les trois premières semaines de la vie d'un réflexe, votre cerveau va le contrôler pour l'adapter, puis il passe en mode surveillance pour corriger les erreurs, et seulement à ce moment il commence à lui faire confiance.

Certaines personnes restent dans le contrôle ou dans la surveillance, ce qui empêche l'apprentissage. En effet, pour des opérations complexes comme

marcher, conduire, apprendre une langue, votre cerveau a besoin d'assembler plusieurs réflexes : stimulus électrique dans n'importe quel neurone concerné, et c'est l'ensemble des neurones qui s'active.

D'INCOMPÉTENT INCONSCIENT À COMPÉTENT SUBCONSCIENT

De 0 à 18 ans

- Vous ne savez pas conduire, mais votre inconscient enregistre des informations.
- Vous êtes incompétent, mais cela reste à un niveau inconscient.

18 ans

- Vous vous mettez derrière le volant pour apprendre à conduire.
- Vous vous rendez compte que vous ne savez pas conduire.
- Vous êtes incompétent, mais cela passe à un niveau conscient.

Vous apprenez

- Par répétition : vous créez des réflexes.
- Par erreur : vous passez en mode surveillance.
- Par mimétisme : vous assemblez des réflexes.
- Vous savez conduire, mais cela occupe les 7 +/- 2 morceaux d'information de la câblerie de votre cerveau.
- Vous êtes compétent, mais cela reste à un niveau conscient.

Vous savez conduire

- Les réflexes se sont assemblés et vous conduisez sans y penser.
- Cela ne veut pas dire que vous savez conduire à gauche, en rallye, sur la glace… et quand vous voyez un panneau « danger », vous

ralentissez et vous faites attention.
- Vous êtes compétent, mais cela passe à un niveau subconscient.

EN QUOI EST-CE IMPORTANT DE SAVOIR ÇA ?

Votre cerveau ne sait pas faire autrement, c'est la seule façon que vous avez d'obtenir un changement et tous les programmes que vous pourrez mettre en place devront suivre ce schéma. C'est comme cela que se crée la confiance.

Vous passez de « je contrôle » à « je surveille » à « je me fais confiance ».

Il y a des cadences,

1 nuit pour créer une association,

3 nuits pour créer un réflexe,

3 semaines pour que plusieurs réflexes s'associent et commencent à créer un automatisme, plus vous utiliserez ce nouvel automatisme,

du temps pour que votre cerveau adapte ce nouvel automatisme à toutes les circonstances de votre vie.

C'est la nuit que tout se joue et c'est pour cela que je vais vous expliquer ce que fait votre cerveau la nuit.

LE RÔLE DU SOMMEIL

Que se passe-t-il pendant que vous dormez ?

Quand vous vous endormez, votre corps se détend et votre cerveau s'apaise, ils s'endorment tous les deux et vous vous réveillez le lendemain matin comme par enchantement sans vous souvenir de grand-chose. Votre

corps est plein d'énergie et votre cerveau se réveille doucement, le cas échéant vous activez son réveil d'un grand bol de café. C'est parfait. Vous êtes prête pour l'action.

Que s'est-il passé pendant ces quelques heures ?

Physiquement, votre corps a relâché la tension des muscles, les cellules ont été nettoyées et oxygénées. Les cellules mortes évacuées ou stockées dans le gras et parfois même dans les muscles, si l'évacuation n'est pas possible.

Et votre cerveau, qu'est-ce qu'il a fait toute cette nuit ?

De temps en temps, il se réveille. Quatre à cinq fois par nuit, discrètement, en essayant de ne pas déranger le corps. Et il profite de ce moment de calme pour organiser ses mémoires et se mettre à jour pour le lendemain.

Ces périodes où le corps dort et où le cerveau s'active s'appellent les rêves, en terme technique : le sommeil paradoxal.

LE SOMMEIL PARADOXAL

C'est le nom que l'on donne à ces périodes du sommeil qui correspondent aussi à ce que l'on appelle : le monde des rêves !

Le corps dort, le cerveau vit !

Comme pendant une séance d'hypnose !

Le cerveau a même une très grosse activité pendant ce sommeil paradoxal, il profite du calme du corps, il n'est plus perturbé par les informations de l'extérieur, il peut classer ses dossiers.

Il va surtout examiner les informations reçues pendant la journée et s'organiser pour les ranger selon leur ordre d'importance ; en fait il va associer ces informations à des émotions ou à de l'indifférence : et c'est là qu'il peut vous aider à perdre vos mauvaises habitudes !

Rappelez-vous l'ordinateur, quand vous fermez un dossier, il vous demande si vous voulez l'enregistrer ? et à quel endroit ? Quand vous êtes sur Internet, si vous voulez les mises à jour des programmes…

L'avantage que nous avons par rapport à l'ordinateur, c'est que nous pouvons intervenir sur l'importance et l'ordre d'importance des informations.

VOYONS COMMENT DEVENIR PROGRAMMATEUR DE CERVEAU : LE RÔLE DU SOMMEIL PARADOXAL

Ce « sommeil » intervient 4 à 5 fois par nuit et ces phases de sommeil durent de 10 à 20 minutes chacune, en fonction du travail à effectuer.

La 1re phase du sommeil paradoxal

Votre cerveau vide la mémoire à court terme de la journée, puis il sélectionne et range les informations qui ont retenu l'attention de l'esprit conscient :

- soit en augmentant le stock d'images, de sons, de sensations ;
- soit en renforçant un réflexe existant ;
- soit en complétant et en adaptant un automatisme existant.

Et il efface l'ombre de la journée passée. C'est l'oubli.

Voulez-vous enregistrer les modifications apportées à « votre vie de tous les jours.doc » ?

La 2e phase du sommeil paradoxal

Votre cerveau va « revivre » vos quatre dernières journées. 70 % de ce temps sont consacrés à la dernière des quatre journées passées, ce qui lui permet de déceler les répétitions dans les nouvelles informations : les

images, sons ou sensations qui se répètent de façon régulière depuis quatre jours ou la répétition d'états émotionnels liés aux mêmes stimuli.

S'il y a persistance de répétition entre une image ou un son ou une sensation, il crée un nouveau réflexe.

S'il y a des connexions répétées entre plusieurs réflexes, il commence à créer un nouvel automatisme.

Toutes les informations de la dernière des quatre journées passées ont été rangées, voilà pourquoi votre cerveau a une cadence de quatre jours, et que vous ne pouvez pas apprendre à conduire en prenant une leçon tous les mois.

Mise à jour de vos paramètres, Fermeture de Windows.

La 3e phase du sommeil paradoxal

C'est la phase du sommeil paradoxal la moins connue. C'est aussi celle qui permet d'associer des comportements et de créer des automatismes plus rapidement, votre cerveau doit scanner l'ensemble de ses informations et comparer les modes d'apprentissage : il apprend à apprendre. Comme un ordinateur branché en permanence sur Internet et qui met à jour vos programmes pendant la nuit, en adaptant vos fichiers sans les déranger.

Peut-être est-ce la porte des étoiles et que votre cerveau se met en contact avec l'inconscient universel ou… ? Une sorte de « demande et tu recevras » qui lui permettrait d'envoyer une onde porteuse d'une question et de recevoir une réponse, une radio le fait bien !

Windows update : http//www.votre_vie_de_tous_les_jours.com

La 4e phase du sommeil paradoxal

Votre cerveau va « vivre » votre journée à l'avance. Vous avez bien un agenda où vous avez prévu des choses, il le sait. Rappelez-vous que votre

cerveau, c'est vous ! Et puis, nos journées se ressemblent toutes tellement. Ce qui lui permet de sélectionner les automatismes dont vous allez avoir besoin pour vivre et de créer une pré-ombre des images, sons ou sensations que vous avez prévu de vivre ce jour, cela ayant pour effet de supprimer la surprise et de vous faire vivre dans une sécurité cérébrale. Eh oui ! c'est l'une des fonctions du cerveau, le rêve prémonitoire. Vous êtes dans une situation connue et il peut regarder, voir, entendre, goûter, sentir toucher la vie et rentrer des informations nouvelles qui seront traitées la nuit suivante. Il ne vous fera remarquer que ce qui n'est pas prévu, cela lui permet de rester vigilant et de pouvoir vous intéresser à ce qui se passe autour de vous : la base du principe Zen « ici et maintenant ». Et ainsi de suite, nuit après nuit, il s'adapte.

Veuillez patienter pendant l'ouverture de votre ordinateur, Windows vérifie votre installation.

Au réveil

Si vous vous souvenez de vos rêves, et que vous savez les analyser, ils vous permettront de répondre aux questions qui vous préoccupent le plus : c'est la réponse de votre subconscient.

Si vous ne vous souvenez pas de vos rêves, vous aurez parfois durant la journée des sensations de déjà-vu ou de déjà vécu, ce sera aussi la réponse de votre subconscient.

L'hypnose est une technique qui va vous permettre de programmer votre sommeil paradoxal pour apprendre plus vite et vivre la vie que vous avez anticipée pendant les séances.

TOUT CE QUE L'HYPNOSE PEUT FAIRE POUR VOUS

Technique accessible et souple, adaptée à de nombreux contextes de soins pour adultes et enfants, l'hypnose – et l'hypnose médicale – a fait l'objet

de bien des controverses et malentendus, mais depuis que ses mécanismes d'action ont été objectivés par l'imagerie cérébrale fonctionnelle, elle a cessé d'être une croyance. De plus en plus utilisée en médecine mais aussi en psychothérapie, elle est un nouveau savoir soignant présent dans de nombreux CHU.

GROSSESSE : AVANT, PENDANT, APRÈS L'ACCOUCHEMENT

L'hypnose et l'autohypnose sont de plus en plus pratiquées lors des accouchements, car ces méthodes permettent de mieux préparer les futures mères et de mieux gérer la douleur. Hypnose et autohypnose font désormais partie intégrante des médecines complémentaires.

Les bienfaits de l'hypnose sont évidents dans le cas où se pose le problème de l'impossibilité de concevoir un enfant. Lorsque la stérilité est due à une cause psychique - le plus souvent le stress -, que l'absence de conception renforce. Une séance d'hypnose apporte à la future maman un état de profonde relaxation, avec une conscience accrue des cycles du corps. L'hypnose étant une thérapie brève, une grossesse est possible après quelques mois.

Être enceinte est une expérience synonyme de bouleversements physiques et psychiques (le développement du bébé, la capacité à devenir parent…) et souvent à l'origine d'anxiété, d'insomnies. L'hypnose permet de vivre sereinement cette période.

L'HypnoNaissance, une technique de relaxation

Accoucher sans médicament ni anesthésie péridurale – qui est un processus douloureux – aide la future maman à apaiser ses peurs et douleurs et à se réfugier dans une sorte de bulle protectrice, sereine, dans laquelle elle garde le plein contrôle de ses sensations depuis le début des contractions jusqu'à la sortie du bébé. Une naissance est supposée être un événement joyeux, autant qu'une technique, respiration, visualisation, relaxation. De cette équation est née en 1989 l'HypnoNaissance, une

philosophie et un concept d'accouchement naturel qui n'était pas nouveau mais que Marie Mongan, une Américaine directrice d'école remet au goût du jour après avoir lu les travaux du Dr Grantly Dick-Read, obstétricien anglais dans les années 1920. Selon lui, la douleur de l'accouchement n'était pas due au processus de la naissance, mais plutôt à la tension musculaire créée par la peur de la naissance elle-même et le stress que cette appréhension provoque. L'HypnoNaissance est principalement une technique de relaxation. En effet, le problème du stress est qu'il ralentit et entrave le processus de naissance, puisque le corps se prépare à se débattre ou à lutter, et le sang riche en oxygène est dirigé vers les extrémités du corps et loin de l'utérus. Or cet oxygène est bien nécessaire à cet utérus, un muscle comme les autres, mais aussi au bébé qui le reçoit via le sang. Désormais, il existe des hôpitaux aux États-Unis où l'équipe médicale accompagne la patiente en *Hypnobirthing*. Accoucher sous hypnose en France est de plus en plus pratiqué en milieu hospitalier, notamment dans une dizaine de départements (hôpital Robert Debré à Paris, CHU de Lille, Toulouse, Rouen, Strasbourg, Rennes…).

Accoucher naturellement avec l'hypnose

Elle est un véritable outil thérapeutique naturel complémentaire. Grâce à elle, la future maman peut se focaliser sur elle et est tout entière avec son corps, son bébé. Elle focalise sa pensée sur quelque chose qu'elle apprécie et qui lui apporte du réconfort. L'hypnose est comme un muscle de l'imagination, plus une femme développera sa capacité à imaginer ailleurs, plus l'hypnose sera efficace. À noter aussi que sous hypnose, la production d'ocytocine et d'endorphine augmente. La première impulse les contractions de l'utérus, et, plus d'ocytocine signifie moins de temps de travail. La seconde, une hormone naturelle produite par le cerveau et qui est capable de faire 200 fois l'effet du taux autorisé de morphine, apporte à la future maman la relaxation dont elle a besoin. Un état de bien-être qui est ressenti par le bébé.

Autres bénéfices de l'hypnose : elle permet de diminuer la douleur des contractions (75 % des femmes réussissent à diminuer la douleur et la peur de moitié avec l'hypnose). Elle provoque un relâchement total favorable à une dilatation plus rapide du col. La future maman peut choisir

une hypnose qui lui permettra de s'extraire un peu de son corps pour moins de douleur ou, au contraire, choisir de rester présente et de ressentir son accouchement. Enfin, l'hypnose permet aussi de ne pas avoir besoin de médicaments et aide à se remettre rapidement sur pied en particulier côté cicatrisation.

ACOUPHÈNES, DÉPROGRAMMER LES BRUITS

Entendre en permanence nuit et jour dans ses oreilles, des sifflements, des bourdonnements, est un handicap et souvent une souffrance. L'hypnose est connue dans le traitement des acouphènes depuis 1950 (Pearson et Barnes). Il est généralement admis qu'il existe une interaction complexe entre le stress et les acouphènes. Directement associées au système nerveux, les réponses de l'appareil auditif sont proportionnelles à l'état psychique du sujet. Et donc, dans cette pathologie, l'objectif de l'hypnose est de déprogrammer le bruit fabriqué par le cerveau, de permettre aux patients de se dissocier de la perception consciente de leurs acouphènes. Sans traiter la cause physique des acouphènes, l'hypnose permet de prendre le contrôle de l'acouphène, de le mettre à distance, d'accroître la capacité du patient à vivre avec, à l'oublier en favorisant le phénomène d'habituation, voire, dans certains cas, à obtenir une suppression totale des acouphènes. L'autohypnose peut diminuer la composante émotionnelle et aide un grand nombre de patients à retrouver une meilleure qualité de vie. Selon les études, 65 à 75 % des personnes acouphèniques tireraient un bénéfice de l'hypnose, 36 % des personnes résistantes à toutes les autres formes de thérapie retrouveraient un mieux-être général grâce à cette dernière.

HYPNOSE DENTAIRE, ATTÉNUER LA PEUR

Sans nul doute, le « cabinet dentaire » génère, chez 95 % des patients, une angoisse, une phobie, un état morbide qui empêcherait 10 % de la population d'accéder aux soins dentaires. L'objectif de l'hypnose ? Créer, parfois en une seule séance, la ressource nécessaire pour dépasser la peur de la douleur et ainsi mieux la gérer. L'hypnose dentaire crée un

environnement favorable qui va rassurer les patients, les soulager, rendre les soins plus légers. Pour eux mais aussi pour le praticien qui, avec l'amélioration du vécu du patient, va bénéficier d'une meilleure relation de confiance. Si l'hypnose, pour certains cas, ne dispense pas d'une anesthésie locale, elle permet d'injecter moins de produit. Un patient sous hypnose est certes plus détendu mais il saigne moins, cicatrise plus rapidement et revient voir son dentiste avec moins d'appréhension.

HYPNOANALGÉSIE, LUTTER CONTRE LA DOULEUR

Dans les hôpitaux, l'évaluation de la douleur est encore trop souvent subjective. Dans 40 à 56 % des cas, il y a une absence d'évaluation ou de mesure de la douleur suite à une plainte douloureuse. Si, face à la douleur, le premier réflexe reste l'antalgique, force est de constater que cette stratégie peut atteindre parfois ses limites, et développer des outils complémentaires est donc essentiel. Aujourd'hui, il existe un vrai mouvement pour utiliser des techniques autres que médicamenteuses et notamment l'hypnose, aussi bien pour les enfants que pour les adultes. Pour quelques hôpitaux qui ont adopté cette technique comme, par exemple, l'hôpital d'Aix-en-Provence, la prise en compte de la douleur est devenue une problématique majeure qui ne doit pas être traitée que par des méthodes invasives ou des médicaments, mais également par des méthodes complémentaires. Ce qui implique qu'une partie du personnel est formé à l'hypnose pour une prise en charge globale du patient. Il est vrai que son utilisation est validée par de nombreuses études et l'imagerie médicale qui montre que les suggestions peuvent modifier, en bloquant les signaux de douleur lorsqu'ils atteignent le cerveau, et réduire la perception de la douleur.

Une étude réalisée par Fanny Nusbaum et financée par la Fondation lyonnaise Apicil (reconnue d'utilité publique par le Conseil d'État depuis le 29 mars 2004, elle accompagne et finance des projets d'intérêt général dans le domaine de la lutte contre la douleur) a permis de caractériser le circuit neuronal impliqué dans l'hypnoalnalgésie chez des patients lombalgiques chroniques. Les résultats ont montré que la suggestion

d'analgésie produit une baisse de la sensation douloureuse, qu'elle soit communiquée en état d'éveil ou en état d'hypnose. Cependant, l'efficacité de la suggestion lorsqu'elle est administrée en état d'hypnose (64 % de diminution de la sensation douloureuse) est significativement supérieure à celle de l'état d'éveil (28 % de diminution de la sensation douloureuse). Si l'hypnose est efficace, elle ne remplace pas les médicaments mais vient en complément. Néanmoins, il a été constaté que la personne qui reçoit des séances d'hypnose réduit très rapidement sa consommation médicamenteuse.

En Belgique, le Dr Marie-Élisabeth Faymonville enseigne à l'Université de Liège une nouvelle technique d'anesthésie, l'hypnosédation (c'est-à-dire la combinaison de médicaments en faibles doses et de techniques d'hypnose, solution efficace qui présente de nombreux avantages pour les patients, notamment pour les grands brûlés au moment de changer leurs pansements), qu'elle a développée en 1992 et qui a été évaluée par des études cliniques rétrospectives et prospectives, études donnant lieu à de multiples publications dans des revues nationales et internationales.

L'HYPNOSE ET LES ENFANTS

L'hypnose connaît un grand succès auprès des enfants, leur potentiel imaginaire étant infini. Leur apprendre à endormir une zone douloureuse est un vrai jeu. L'hypnose semble avoir été utilisée dès ses débuts avec succès chez l'enfant pour qui l'état hypnotique est bien connu, du bercement aux berceuses, puis, plus tard, les gestes que le tout-petit met en place pour s'apaiser : le besoin de sucer quelque chose pour s'endormir, manipuler un tissu ou ses cheveux ou se balancer légèrement… Et puis, les enfants aiment qu'on leur raconte des histoires. Le magique « il était une fois » suffit à les plonger dans un autre monde et à leur faire oublier tout ce qui les entoure. Le monde de l'enfance est porteur de cette capacité de rêve et l'hypnose lui est donc particulièrement accessible. Des travaux publiés sur l'hypnose tendent à prouver l'aptitude à imaginer des enfants dès l'âge de 2 ans et probablement plus tôt (Gould et Singer). Diverses recherches cliniques, sans oublier la pratique, mettent en évidence de très bonnes réponses au traitement par l'hypnose chez l'enfant et ce, dans de nombreux domaines.

Parmi les nombreuses utilisations de l'hypnose pour les enfants et adolescents : prise en charge de la douleur aiguë[1], anxiété, phobies, angoisse de séparation, bégaiement, difficultés d'endormissement, somnambulisme, dépression, troubles d'apprentissage, problèmes scolaires, anorexie, énurésie, hyperactivité…

L'énurésie vaincue

L'énurésie ou « pipi au lit » est un trouble du fonctionnement qui touche environ 15 % des enfants, plus souvent les garçons que les filles. Il s'agit d'une miction (action d'uriner) active, complète, involontaire et inconsciente qui se produit durant le sommeil de l'enfant. Celui-ci va rencontrer l'hypnose à travers, par exemple, son héros préféré qui va l'aider à surmonter ses craintes, qui lui apportera une plus grande confiance en soi et auprès duquel il pourra évoluer. En règle générale, les premiers résultats positifs se manifestent à partir des premières séances d'hypnose. Très souvent, après celles-ci, l'enfant ne fait plus pipi au lit et se réveille au sec.

HYPNOSE ET OPÉRATIONS = HYPNOSÉDATION

Pouvoir être conscient pendant une opération chirurgicale sans pour autant souffrir et en écoutant l'anesthésiste évoquer des souvenirs agréables, c'est ce que proposent de plus en plus d'hôpitaux français, notamment pour les interventions les moins lourdes. Au groupe hospitalier mutualiste de Grenoble, 150 opérations sont pratiquées sous hypnose chaque année depuis 2010. À l'Institut Curie, plus de 70 interventions de chirurgie du cancer du sein sous hypnosédation ont déjà été pratiquées, majoritairement des tumorectomies du sein, des prélèvements de ganglions sentinelles et des curages axillaires, ainsi que des mastectomies. Une opération sous hypnose ne se fait pas sans une légère sédation pharmacologique, à doses homéopathiques, les médicaments renforçant les effets de l'hypnose. On parle alors d'« hypnosédation ». Cette technique qui aide le patient à se relaxer nécessite motivation, coopération et confiance de sa part (avant l'opération, il a convenu avec l'anesthésiste d'un signe à effectuer en cas

d'inconfort). Il entend les bruits, bouge et répond par des gestes aux interrogations de l'anesthésiste. Mais son esprit est ailleurs, focalisé sur autre chose. Il ne ressent ni stress, ni douleur. Les intervenants disposent également d'informations via le monitoring, et peuvent augmenter les doses d'anesthésiants. Enfin, il est toujours possible de recourir à l'anesthésie générale mais c'est rare. La méthode est exclue pour les opérations lourdes, mais elle a de nombreuses applications, en particulier en chirurgie plastique (lifting, prothèses mammaires), vasculaire, chirurgie endocrinienne (thyroïde) et gynécologique (hystérectomie). Sur 4 300 patients sous hypnosédation, 18 ont finalement eu besoin d'une anesthésie générale, dont 4 seulement pour inconfort. Un résultat satisfaisant car, loin d'être sans conséquences, l'anesthésie générale qui aboutit à un « coma anesthésique réversible » agit sur le système nerveux central dont il modifie les neurotransmetteurs, et a par ailleurs des répercussions cardio-vasculaires. Avec l'hypnosédation, pas d'effets secondaires liés aux agents anesthésiques, pas de maux de tête, de nausées au réveil. Et d'ailleurs, on ne peut pas parler de « réveil » puisque le patient n'est pas plongé dans un sommeil profond…

Elle chante pendant son opération…

Opérée en avril 2014 d'une tumeur de la gorge (une thyroïdectomie), la chanteuse Alama Kanté, anesthésiée localement a été mise sous hypnose : elle devait rester éveillée afin de vérifier au cours de l'intervention que son « outil de travail » n'était pas abîmé (il y avait un risque qu'au cours de la dissection de la tumeur, le chirurgien touche les nerfs qui assurent la motricité des cordes vocales). « La douleur d'une telle intervention est insupportable en état de pleine conscience, a souligné Gilles Dhonneur, chef de l'unité de réanimation de l'hôpital Henri-Mondor de Créteil. La patiente est entrée dans une sorte de transe en écoutant les mots de l'hypnotiseuse et est partie en Afrique. Elle s'est mise à chanter. C'était époustouflant ! » Deux mois après son opération, lors d'une conférence de presse, la chanteuse, nièce du chanteur Mory Kanté, avait totalement récupéré, prête à remonter sur scène pour promouvoir son nouvel album. Elle a confirmé : « L'anesthésiste m'a demandé si je voulais voyager. Je me suis laissée guider. »

Quelques études

Le CHU de Liège a réalisé plus de 7 000 opérations sous hypnose. Une étude rétrospective portant sur plus de 200 interventions montre les avantages d'une opération sous hypnose :

- le saignement est moindre pendant et après l'opération ;
- le recours à l'anesthésie générale est évité ainsi que ses effets secondaires indésirables : fatigue, nausées, vomissements, douleurs ;
- les opérés sont moins fatigués, ils n'ont pas de coup de pompe ;
- l'hypnosédation a permis aux opérés de reprendre leur travail une dizaine de jours plus tôt que ceux ayant eu une anesthésie générale.

À la Mount Sinaï School of Medicine, à New York, les patientes opérées pour un cancer du sein et qui ont pratiqué 15 minutes d'hypnose avant l'opération ont eu besoin de doses moins fortes d'analgésiques et de sédatifs une fois au bloc, ont ressenti moins de douleur, d'inconfort, de nausées, de fatigue, de troubles émotifs après l'opération que les autres patientes.

HYPNOSE ET STRESS, MIEUX GÉRER

La gestion du stress est l'une des applications les plus demandées en hypnose. S'il est nécessaire, le stress, lorsqu'il devient prédominant, peut engendrer de l'anxiété, des troubles somatiques, des insomnies et épuise l'organisme. La santé se dégrade et on rentre dans une spirale négative (tabac, alcool, boulimie…).

Selon une étude menée par le Dr Stanley Krippner, chercheur et psychologue américain, directeur d'un laboratoire de recherche sur le rêve : « L'hypnose centrée sur le stress réduit ses effets de 63 % avec une pratique de 3 semaines. » Les hormones de stress comme l'adrénaline subissent une baisse de moitié après une séance de 15 minutes d'hypnose. Quelques minutes d'hypnose ou d'autohypnose apportent un effet de calme intérieur et de sérénité, état qui dure plusieurs heures après la séance. À l'issue d'une étude publiée en 2003 dans *The Lancet* (le plus grand journal médical indépendant mondial) et menée sur 200 patients traités par hypnothérapie, 7 patients sur 10 disent en avoir tiré bénéfice,

notamment en termes de qualité de vie. Une autre étude montre que les effets de l'hypnose seraient aussi bénéfiques à long terme (au moins 5 ans), avec une diminution de la consommation de médicaments.

HYPNOSE ET TROUBLES SEXUELS, RELAXER LE CORPS

La perte du désir sexuel conduit à la frigidité chez la femme et à l'impuissance chez l'homme. Si l'on exclut les causes organiques, restent les causes mentales qui sont à l'origine de la plupart des cas. Ces troubles sexuels sont des troubles de l'érection ou d'éjaculation précoce pour les hommes, l'inhibition du désir, des difficultés à atteindre l'orgasme, le vaginisme, c'est-à-dire l'impossibilité de pénétration ou des rapports douloureux chez les femmes.

Il s'agit alors, pour le thérapeute d'aider la personne à éteindre ses peurs, de la libérer de sa souffrance. L'hypnose permet au sujet ou au couple de comprendre ou de dépasser son problème en activant ses ressources intérieures.

HYPNOSE ET PRÉPARATION SPORTIVE, PERFORMER

Aujourd'hui, les sportifs sont condamnés à aller toujours plus loin plus vite dans leurs performances. Et face à l'épreuve, le mental joue un rôle déterminant. Outre-Atlantique, l'hypnose a été intégrée à la préparation mentale des équipes. Elle permet, selon Kevin Finel, cofondateur de l'Académie de recherche et de connaissance en Hypnose Ericksonienne, d'agir sur les capacités physiques et mentales au-delà des limites de la conscience : il s'agit de travailler d'une part sur l'émotionnel la confiance en soi, sur tout ce qui va aider à la performance, et d'autre part sur la technique, lorsque le corps ne répond pas toujours à la demande du sportif. Dans ce cas, l'hypnose va lui permettre de créer une flexibilité mentale et favoriser l'apprentissage ou la correction d'un geste, par exemple.

Témoignage

Brigitte : « Aujourd'hui, je me sens mieux, plus légère. »

« En discutant avec une collègue et amie de travail, nous parlions de notre mal de vivre, c'est-à-dire, le stress au travail, la surcharge pondérale, les problèmes personnels. Elle m'a expliqué que l'hypnose l'avait beaucoup aidée. J'avais entendu parler de l'hypnose, surtout et de plus en plus dans mon milieu professionnel, étant cadre d'un bloc opératoire. Il devait y avoir notamment, une proposition de formation pour les infirmières en charge de l'anesthésie et des blocs opératoires. Je me suis dit que l'hypnose trouvait là une crédibilité et j'ai pris mon rendez-vous dans la journée. Celui-ci a été très rapide.

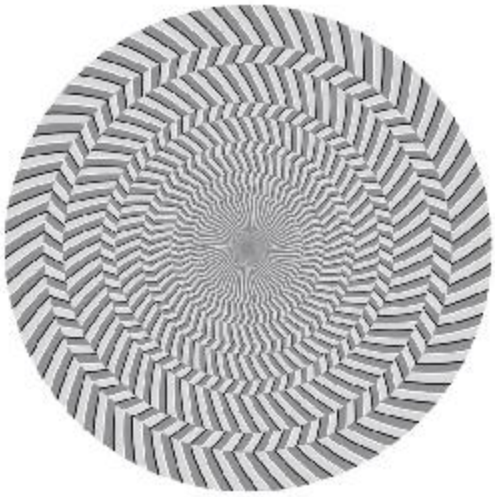
Je suis allée voir Jean-Jacques Garet, en priorité pour un surpoids. La prise de contact a été faite sur une discussion préalable. Le questionnaire était non intrusif ce qui m'a mise en confiance très vite. La première semaine, j'ai perdu 2 ou 3 kg. En deux mois, j'ai perdu 10 kg. Depuis le 30 juin 2014, à raison de deux séances par semaine, j'ai perdu 26 kg. Jean-Jacques Garet m'a énormément aidée aussi pour ma gestion du stress, les conflits au travail, le sommeil que je perdais. Aujourd'hui, je me sens mieux, je suis rassérénée. Je me sens plus légère, je fais des efforts plus facilement. Mon comportement face à l'alimentation a changé. J'étais salée et sucrée. Je ne m'oblige pas à faire attention, si j'ai une envie passagère, je me réoriente autrement, je ne me jette plus sur les aliments. Je souhaite encore perdre 8 kg. »

1. Étude de C. Liossi et P. Hatira sur l'efficacité d'une intervention d'hypnose clinique pour diminuer la douleur chez 80 enfants atteints de cancer et subissant des ponctions lombaires à répétition.

2

DEUXIÈME PARTIE

DE L'HYPNOSE À L'AUTOHYPNOSE



CHAPITRE OÙ VOUS ALLEZ…

Dessiner un jardin extraordinaire
Avoir une discussion avec un Capitaine pensif
Construire la maison de vos rêves
Prendre un verre avec un ange
Vivre un livre
Jouer à Spielberg
Ranger votre bureau
Aimer votre miroir
Visiter votre corps
Dormir dans les étoiles

Les dangers visibles nous causent moins d'effroi
que les dangers imaginaires.
WILLIAM SHAKESPEARE

CHAPITRE 5

JE VOUS INVITE CHEZ VOUS MANOIR VALANCE TESTER MES OUTILS POUR LE CHANGEMENT

Quand vous entreprenez une longue randonnée en montagne, il faut prévoir la bonne date, avoir une idée de la météo pour savoir comment vous équiper, choisir un guide, faire une reconnaissance visuelle sur Google Maps, arriver au premier refuge, passer une bonne nuit, vous préparer, vérifier le contenu de votre sac à dos : vêtements, trousse de secours… puis ouvrir la porte et faire le premier pas. Pensez au fait qu'il n'y a pas de pas plus important que les autres, le premier, celui du milieu et le dernier sont tous importants.

Puis vous marchez, de temps en temps vous vous trompez de route, un éboulement, une rivière en crue et vous devez improviser. La vue est fantastique et vous vous reposez quelques minutes, il y a des passages plus dangereux et vous ralentissez… Puis vous faites le point et repartez dans la bonne direction. Un dernier pas, la porte du refuge et vous êtes bien !

Vous êtes au premier refuge de ce livre, à partir de maintenant, vous ne lisez plus ce livre, vous devez rêver ce livre pour que les informations soient directement comprises par votre subconscient.

FAISONS LE POINT

Vous savez parler et agir en « hypnotiseur », induire une transe hypnotique, vous avez compris comment fonctionne le cerveau humain et vous savez qu'il est possible de modifier les informations, les réflexes, les automatismes et donc les attitudes pour obtenir des changements. Je vais maintenant vous apprendre comment passer de la théorie à l'action.

Dans ce chapitre de transition, hypnose-autohypnose, je vous donne des textes que vous pouvez apprendre par cœur ou enregistrer. L'enregistrement est plus efficace, il vous permettra de vous concentrer sur le contenu plutôt que sur votre mémoire.

Quand vous parlez, ayez de l'intonation. Rien de pire qu'une voix monocorde et sans passion, votre cerveau s'ennuie, n'y croit pas et finit par s'endormir. Vous devez avoir la voix de quelqu'un qui persuade une autre personne.

Rappelez-vous : il est primordial que les phrases importantes soient dites au moment de l'expiration. C'est un problème qui disparaît avec l'autohypnose, puisque l'on ne peut se parler qu'en expirant.

Respectez le plus possible la cadence, expiration

je vous la donne en allant à la ligne.

Moi, je vais utiliser un langage flou, et vous vous rendrez compte que plus je suis flou, plus vous pourrez être précise.

Plus vous ferez de séances et plus vous pourrez raccourcir le texte et arriver de plus en plus vite là où vous savez pouvoir régler votre problème du jour.

Les textes qui suivent vont vous permettre de comprendre le lien entre les techniques du Kit de l'hypnotiseur du chapitre 1 et les outils de l'hypnose. Je développerai plus loin des textes plus précis, adaptés à chaque problème à régler.

Pour avoir une visite complète, il vous suffit de mettre les textes en italiques bout à bout. Je vous conseille néanmoins de ne pas surcharger votre cerveau, pensez-y au fur et à mesure de la lecture, une demi-rêverie devrait suffire à créer l'ambiance. Les questions que je vous pose devraient vous permettre d'avoir une première idée des décors, ne cherchez pas à faire trop bien, l'idée maintenant est plutôt que vous appreniez à voyager dans ce monde sans vous lasser – ce qui provoquerait le réveil – ni vous endormir.

DE L'AUTRE CÔTÉ DE LA PORTE DES RÊVES

Il y a une différence entre hypnose et autohypnose : c'est la disparition du guide. Et c'est pour cela que j'ai créé un scénario cadre qui va vous servir de guide et me remplacera.

Comme Alice trouve la clé de la porte et rentre au Pays des merveilles, comme Peter Pan rentre au Pays imaginaire, j'ai imaginé un endroit, entre la partie droite et la partie gauche de votre cerveau, le Manoir VALANCE, que je vais vous apprendre à utiliser seule. Plus tard, il vous faudra l'adapter, aussi bien au niveau du décor que de l'utilisation.

Pour le moment dès que vous aurez enregistré mes textes, ce ne sera pas de l'hypnose puisque ce sera votre voix, ni de l'autohypnose puisque ce seront mes textes. Ce sera une sorte de transition qui va vous permettre de prendre confiance.

J'ai étudié chaque pièce de ce Manoir VALANCE pour en faire un outil psychologique et vous permettre de mettre des images, des mots et des sensations sur les changements que vous voulez.

Dans ce chapitre, le but est la visite. Dans le chapitre 6 « En route pour l'autohypnose », vous aménagerez ces pièces/outils psychologiques et dans les chapitres suivants, je vous expliquerai comment vous servir de ces pièces/outils psychologiques pour l'amincissement. Vous pourrez,

avec l'expérience, les utiliser pour créer d'autres programmes et obtenir d'autres changements.

VALANCE est un vieux mot qui signifie l'équilibre entre trois parties : le corps, l'âme et l'esprit. C'est pour cela que le blason est : bien dans son corps, bien dans sa tête, bien dans sa vie.

Ne perdez jamais de vue que tout changement aura un impact à la fois sur votre corps, votre apparence, votre façon de penser, de parler et de communiquer et sur votre vie de tous les jours. Si ce changement ne correspond pas à une amélioration dans chacun de ces trois aspects de « vous », il y a de fortes chances pour qu'il fonctionne mal à un moment donné et que vous vous rendiez compte que « avant » était plus adapté. Vous apprenez à conduire à gauche parce que l'on vous a proposé LE job dont vous rêviez en Angleterre, mais au bout de 6 mois loin de votre famille, vous commencez à… et vous regrettez votre vie d'avant. L'hypnose va vous permettre de tester le confort de vos anticipations.

Donc, de l'autre côté de votre Porte des rêves, vous arrivez dans :

LE PARC DU MANOIR VALANCE

Et moi, voici comment je le dis

> *De l'autre côté de la Porte des rêves*
> *entre la partie gauche et la partie droite de votre cerveau*
> *une superbe vallée enchantée*
> *où l'histoire commence toujours par*
> *« il était une fois, un paradis sur terre dans votre imagination »*
> *Manoir VALANCE*
> *Un superbe manoir dans un parc de rêve*
> *c'est un endroit qui vous ressemble*
> *de quelle couleur est le ciel ?*
> *quelle heure est-il ?*

traversez le parc en direction du manoir
appréciez la qualité de la lumière,
la transparence de l'air,
la pureté des sons, des parfums,
la sensation de paix, de sécurité,
surprenez-vous, laissez jouer votre imagination
mettez un jacuzzi dans le jardin, une balancelle, un barbecue,
vous aimez le golf, plantez un 18 trous et un club house
un manège si vous montez à cheval
une piscine, un jardin potager, une balançoire…
Vous aimez le parfum que vous portez tous les jours,
créez la fleur de votre parfum, cueillez-la, sentez-la !
Il y a des oiseaux ? écoutez-les siffler
et vous commencez à apercevoir le Manoir
adossé à la falaise de la partie droite de votre cerveau
combien d'étages ?
quel style ?
à ce moment-là, sur la droite
vous remarquez une marina
un petit port tout ce qu'il y a de plus charmant
et ce qui vous surprend le plus
c'est ce gros bateau de croisière qui semble énorme
il n'a vraiment rien à faire dans ce paradis
ailleurs, peut-être, mais pas chez vous en tout cas
et vous décidez d'aller voir.

PRENEZ LE TEMPS D'IMAGINER LES DÉTAILS DU PARC

Quelle est la couleur du ciel, combien de soleil, de nuages… ?
Il est quelle heure là-bas, quelle saison… ?
Grand parc paysagé ou petit jardin entouré de murs… ?
Terrain de tennis, piscine, écuries, pistes de ski… ?
Plage, campagne, centre-ville de Los Angeles, autre galaxie… ?

Et pourquoi pas tout ça ? Changez selon l'humeur !

À QUOI SERT CE PARC ?

Dans un premier temps à vous rassurer, vous venez de passer une porte, il faut bien arriver quelque part, et autant que ce quelque part soit le plus agréable possible, afin que vous ayez envie d'y revenir. L'utilité n'exclut pas la beauté.

Il permet aussi de commencer à vous poser les bonnes questions : qu'aimez-vous vraiment ?

Si ni l'argent ni le temps n'étaient des problèmes, dans quel endroit choisiriez-vous de vivre ?

Votre Manoir, instinctivement, il est comment ?

Que recherchez-vous : la sécurité, l'espace, les apparences, le confort, le pratique…

POURQUOI ENTRE LA PARTIE GAUCHE ET LA PARTIE DROITE DE VOTRE CERVEAU ?

Je veux que vous compreniez que l'hypnose n'est pas magique, c'est réellement un pouvoir qui est disponible en chacun de nous.

La partie gauche de votre cerveau, c'est le « vous » que vous voyez dans le miroir, celui qui voit, entend, sent, goûte, touche, qui gère le ici et maintenant s'il n'est pas occupé à regretter le passé ou à avoir peur de l'avenir. Mais c'est aussi lui qui se projette dans l'avenir, qui envisage les possibles et qui donne le cap général de votre vie.

La partie droite de votre cerveau, c'est l'autre « vous », celui qui gère votre cœur qui bat, vos poumons qui respirent… qui vous réveille le matin, vos pieds qui marchent et tous les automatismes que vous avez

appris pour que vous puissiez penser ici et maintenant. Mais aussi celui qui a gardé toutes vos mémoires, qui sait tout de votre passé, et qui envisage et organise l'avenir que vous projetez.

L'autohypnose, c'est une communication entre vous et vous !

UN JOLI PETIT PORT ET UN CAPITAINE PENSIF : CONNAIS-TOI TOI-MÊME

Une métaphore pour faire le point et savoir d'où vous partez.

Votre cerveau fera tout seul le parallèle entre cette histoire et vous. Il est important de vous en servir plusieurs fois au début de vos séances et de la répéter de temps en temps. L'hypnose ne peut s'occuper que de l'avenir mais si vous savez où vous voulez aller et que vous ne savez pas d'où vous partez, cela rendra la manœuvre plus aléatoire. Je pense même que cette histoire devrait être une séance à elle toute seule, et la première de vos séances d'autohypnose,

Moi, voici comment je le dis

En arrivant le long du quai
vous remarquez un capitaine en costume de capitaine
assis à la terrasse du café, seul,
il est là, il regarde le bateau, une lettre à la main, pensif.
Il finit par vous remarquer, sourit
et ensemble vous regardez l'énorme bateau
vous lui demandez si vous pouvez vous asseoir
et si vous pouvez l'aider, il a l'air si ennuyé
et il vous raconte son histoire
comme seuls les gens de mer savent raconter.
Depuis que je suis petit, j'ai toujours aimé la mer,
pourtant j'ai bien failli me noyer à 7 ans

je faisais de l'Optimist, un coup de vent, la bôme m'a assommé
j'ai bu la tasse et j'ai eu peur de la mer quelque temps,
les études ont été longues, pendant que mes amis s'amusaient,
il a fallu que je grimpe les échelons, loin de ma famille,
et maintenant je suis là, j'en ai toujours rêvé,
je me dis que tout ça est derrière moi,
quoi qu'il se soit passé, je suis là, face à mon rêve
que le plus important tout de suite est de monter à bord
d'aller discuter avec le second, rencontrer le chef, les mécaniciens
que je dois faire le tour complet du bateau
puis rencontrer l'armateur et le tour-opérateur
qu'ils vont me donner la destination,
qu'à ce moment-là je pourrais tracer la route,
prévoir les escales,
que pendant toute la traversée,
je devrai faire le point pour garder le cap,
faire face aux imprévus, aux changements de météo,
c'est un capitaine un peu moins pensif
et beaucoup plus capitaine monte à bord,
il se retourne et vous fait un geste de la main
montez à bord un jour !
et vous repartez vers le Manoir VALANCE

PRENEZ LE TEMPS D'IMAGINER UN CAPITAINE PENSIF

Plantez le décor, le port, la terrasse du bar, le bateau…
Homme ou femme ? Humain ou extraterrestre ? Grand, petit… ?
Barbe, moustache… ? Ses yeux, bleus, verts… ? Qualité du regard… ?
Quel âge a-t-il ? Comment est-il habillé ? Couleurs et matériaux… ?
Quel est le son de sa voix ? La cadence de son discours ?
A-t-il un parfum ? Pipe, cigare ou rien ?
Quelle impression dégage-t-il ?

À QUOI SERT CE CAPITAINE PENSIF

À vous faire réfléchir sur le vous-même d'aujourd'hui.
Préparer votre cerveau à oublier son passé.
Qui êtes-vous aujourd'hui ? Où en êtes-vous de votre vie ?
Quel est l'état de votre vie spirituelle, intellectuelle, financière, sportive, culturelle, professionnelle, sentimentale, sociale, sexuelle, sportive, artistique… ?
Quelle est la qualité de vos amis ? Qui fréquentez-vous ?
Vous préférez la musique militaire, chinoise ou Vivaldi ?
Qu'est-ce que vous mettez dans vos oreilles ? Dans votre nez ?
Qu'est-ce que vous mettez dans votre bouche ?
C'est quand la dernière fois que vous avez pensé à vous… ?
Ne serait-il pas bon de vous poser quelques questions avant d'aller plus loin dans, peut-être, une mauvaise direction ?
Quels sont vos défauts et quelles sont vos qualités ?
Qui voulez-vous être dans 1 an, 10 ans, 40 ans ?
Comment allez-vous commencer et dans quelle direction ?
Quelles sont les étapes intermédiaires ?
Avez-vous un plan B… Z ?
Comment saurez-vous que vous avancez dans la bonne direction ?
Prenez-vous le temps de faire le point ?
Qu'est-ce que vous aurez de plus après ?

LE MANOIR VALANCE

C'est un peu comme un hôtel de vacance où l'on va tous les ans.

On l'a aimé la première fois que l'on y a mis les pieds, il est idéalement placé, le décor correspond à notre goût, le personnel est accueillant et le menu propose ce que vous aimez manger…

Vous vous y sentez bien.

Et chaque année, c'est le même sans qu'il soit vraiment pareil.

Des aménagements nouveaux, la décoration évolue, le personnel change, le menu est différent et pourtant il reste cette ambiance familière qui vous a séduite la première fois.

Le Manoir VALANCE doit avoir cette atmosphère et elle est différente pour chacun d'entre nous. C'est pour cela encore que l'hypnotiseur doit être flou, pour que vous puissiez adapter vos détails !

En aucun cas un hypnotiseur ne doit forcer. Rappelez-vous au chapitre 1, l'illusion du choix ! Que veut l'hypnotiseur ? Un endroit calme dans lequel il y a des pièces. Ce peut aussi bien être un bateau, mais si vous forcez le bateau et que la personne a une peur bleue de la mer, vous perdez immédiatement le côté endroit calme.

Quand vous créerez votre Manoir VALANCE, ce sera différent, vous pourrez être précise dès la première séance, par la suite, en fonction de votre humeur du jour ou des idées qui vous seront venues en feuilletant des magazines ou en regardant un film, il changera, mais vous garderez l'ambiance. Mieux, comme c'est vous qui apporterez les changements, l'atmosphère sera de plus en plus la vôtre.

Moi, voici comment je le dis

> *Au fur et à mesure que vous vous approchez du Manoir,*
> *vous le transformez lentement, vous l'adaptez, vous l'adoptez*
> *Et pourquoi pas un chien qui vient vous faire la fête*
> *Et comme vous imaginez ce chien, vous l'entendez aboyer*
> *et vous choisissez les fleurs, les arbres, le ciel*
> *Et en arrivant près de la porte, vous repérez un blason*
> *comme c'est normal dans tous les manoirs*
> *et vous pouvez lire*
> *Bien dans son corps – Bien dans sa tête – Bien dans sa vie*
> *Et vous vous dites que c'est plutôt bien comme devise*
> *et vous faites un pas de plus pour pénétrer dans l'entrée*

PRENEZ LE TEMPS D'IMAGINER UN MANOIR

Où ? La campagne, près de la mer, dans le désert, sur un nuage…

Et pourquoi pas un peu de tout cela ?
Combien d'étages, quel style ?
Mettez des fleurs aux fenêtres, enlevez-les, choisissez !
Pourriez-vous le dessiner ?
Quelle est la qualité de la lumière ?

À QUOI SERT CE MANOIR VALANCE ?

Il sert de cadre, on se sent naturellement en sécurité dans une maison.

Il peut évoluer en fonction de vos humeurs et de vos besoins, pour le moment, dans le cadre de ce livre sur l'autohypnose et ses applications. Je vais vous présenter les pièces dont vous aurez besoin. Il en existe d'autres pour d'autres programmes.

Dans ce chapitre charnière hypnose-autohypnose, je vais vous guider et certainement vous influencer sans le vouloir. Donc suivez le guide sans trop chercher à décorer ni à comprendre.

Votre rôle : vous voulez acheter une maison. Je vous fais visiter Manoir VALANCE, et vous vous dites que vous aimez le parc et la maison, qu'avec votre décoration et quelques travaux, c'est exactement l'endroit que vous aimeriez habiter. Un coup de foudre.

Dans le chapitre suivant, vous ferez la décoration et les aménagements, pour en faire votre Manoir VALANCE : quand vous rentrez chez vous, votre cerveau sait que c'est chez vous, même si vous ne remarquez plus la décoration.

Pensez bien à recréer la vraie vie, si vous mettez des fleurs, elles ont un parfum, si vous imaginez un chat, vous l'entendez miauler…

Pendant une transe hypnotique, la personne hypnotisée entend la voix de l'hypnotiseur et c'est cette voix qui lui sert de guide, même si de temps en temps elle disparaît, soit parce que l'hypnotiseur veut qu'elle disparaisse, soit parce que vous êtes absorbée par votre aménagement.

Pendant une séance d'autohypnose, vous n'aurez plus ce guide et vous devrez vous guider vous-même. Plus vous passerez de temps pendant vos

premières séances à bien organiser votre Manoir VALANCE, plus il vous sera facile de vous y déplacer avec aisance.

POURQUOI LE METTRE ADOSSÉ À UNE FALAISE ?

Parce qu'il faut que vous puissiez mettre une porte à l'intérieur, creusée dans la falaise, pour aller dans la partie droite de votre cerveau.

LAISSEZ-MOI VOUS PRÉSENTER VOTRE SUBCONSCIENT

Pinocchio a Jiminy Cricket, et vous, qui avez-vous ?

Une bonne étoile, un ange gardien, une petite voix, une lumière… ?

Votre subconscient gère les mémoires de votre passé, vos muscles, vos automatismes et le programme général de vos journées. On peut imaginer qu'il occupe la partie droite de votre cerveau et que vous occupiez la partie gauche.

Vous êtes deux locataires du même cerveau. Vous avez une image de vous, quelle image pourriez-vous avoir de lui ?

Rien de religieux ni d'ésotérique dans tout ça. En état d'hypnose ou d'autohypnose, il est simplement plus facile et moins ennuyeux de communiquer avec une représentation physique que de se parler seule. D'autre part, cela vous donne réellement l'impression que les rôles sont bien définis.

Dans la lévitation de la main, vous demandez à votre subconscient de lever le poignet, de plier le coude… et il le fait. C'est tout simplement vos neurones miroirs qui créent l'image du mouvement et qui font bouger les muscles, cela s'appelle un réflexe idéomoteur. Mais c'est quand même plus facile de donner l'ordre à une représentation quelle qu'elle soit – une

marionnette, un génie, un ange, une lumière… – que de parler à votre poignet et à votre coude. Le résultat serait le même mais la manœuvre serait compliquée. D'autre part, votre subconscient connaît mieux les mécanismes de votre corps que vous. Vous, ce que vous voulez, c'est le résultat. À lui de se débrouiller. Cela s'appelle aussi avoir confiance en soi et c'est pour cela qu'il vous faut un majordome dans ce manoir.

Vous savez quel résultat vous voulez, vous lui donnez l'ordre de l'obtenir. Votre rôle à vous est de vous borner à demander des choses faisables et d'avoir une saine gestion du temps. Même la magie prend du temps.

Moi, dans ce livre, je l'ai appelé Sean – prononcez Choone –, je suis un peu d'origine irlandaise. Appelez le ou la vôtre comme vous voulez, mais il est impératif que vous puissiez l'appeler.

Une dernière recommandation : ne choisissez en aucun cas quelqu'un que vous connaissez ou une personne célèbre, on peut toujours apprendre quelque chose de désagréable sur ces gens-là et vous vous retrouveriez avec un subconscient de mauvaise réputation.

Moi, voici comment je le dis

> *Vous découvrez l'entrée,*
> *et à ce moment-là, vous entendez des pas*
> *quelqu'un arrive et cela vous panique un peu*
> *et vous avez la surprise de voir venir Sean*
> *l'impression de le connaître déjà*
> *en fait l'impression que vous l'avez toujours connu*
> *lui, semble parfaitement à l'aise*
> *vous dites « bonjour », il sourit*
> *l'air à moitié majordome, à moitié complice ou associé*
> *il répond « content de vous recevoir au Manoir »*
> *un peu comme si vous veniez en week-end chez un ami*
> *« alors, quoi de neuf », comme si ça le regardait*
> *et vous le suivez vers le grand salon*

> *l'ambiance est étrangement familière*
> *vous avez l'impression d'être déjà venu*
> *sans savoir si c'était dans la vraie vie ou dans un rêve*
> *des fenêtres qui donnent sur le parc, des fauteuils, une cheminée*
> *tout et confortable, accueillant, simplement là*
> *sauf une grande porte blanche au milieu d'un des murs*
> *« C'est toujours comme ça la première fois*
> *Viens, je vais te faire visiter le Manoir*
> *on va commencer par mes bureaux »*
> *et vous vous dirigez ensemble vers la porte blanche*
> *il vous explique que cette porte est creusée dans la falaise*
> *elle donne accès à la partie droite de votre cerveau*
> *c'est lui votre subconscient.*

PRENEZ LE TEMPS DE FAIRE CONNAISSANCE AVEC SEAN

Quel âge a-t-il ? Homme, femme, ange, lumière… ?

Comment est-il habillé ? Passé, moderne, futur… ?

Quel est le timbre de sa voix… ?

La couleur de ses yeux… ?

À QUOI SERT CET AUTRE VOUS-MÊME

D'abord à ne pas vous sentir seul dans une grande maison. Le temps de vous concentrer sur le moment présent. Il est évident que ce premier texte devra être changé pour la deuxième visite, il fallait bien que vous fassiez un premier tour du propriétaire.

LA PORTE BLANCHE DE VOTRE NUAGE : DEMANDE ET TU RECEVRAS

N’avez-vous jamais remarqué qu’il suffisait que vous ayez acheté quelque chose pour subitement voir la même chose partout.

Que vos pas vous guident, comme tout seuls, vers le rayon ou la rue où vous trouvez exactement ce que vous cherchiez.

Qu’au cours d’une conversation sur la mode avec une personne que vous ne connaissez pas vraiment, vous vous disiez : « Tiens, c’est marrant qu’elle dise ça », et que cela vous donne la solution pour la décoration de votre salle de bains.

Que de temps en temps, dans la vie, tout semble se dérouler comme par magie, vous avez envie de quelque chose et vous l’avez.

C’est ce que l’on appelle le hasard, les coïncidences, la synchronicité.

Sans entrer dans une discussion ésotérique sur la magie, y a-t-il une explication rationnelle ? Moi, je pense que oui.

D’une part, votre cerveau dispose de toutes vos mémoires, cela serait impossible de retrouver les détails de ce que vous avez fait le 15 décembre 2007 à 18 h 34. Lui a cette information et c’est peut-être celle dont vous avez besoin maintenant. Vous avez un besoin, vous vous posez la question, il cherche la réponse durant la nuit dans vos mémoires, il fait surgir la solution dans les jours qui suivent et vous avez la réponse à votre question.

D’autre part, dans la journée, nous utilisons un téléphone portable pour communiquer avec un ami à l’autre bout de la planète. Pourquoi ne pourrait-il pas « téléphoner » à un autre subconscient pendant la nuit ? Notre cerveau fonctionne exactement comme un téléphone. Et dans les jours qui suivent, vous avez des nouvelles ou vous croisez une personne à laquelle vous pensiez très fort ces derniers jours.

D’autre part encore, c’est votre subconscient qui gère votre cœur qui bat, vos poumons qui respirent, les petits muscles le long des veines et votre sang circule partout ou pas, d’ailleurs.

D’après vous qui s’occupe des muscles de l’estomac, des intestins… ?

La lévitation de la main gauche, c’est lui aussi. Je vous ai déjà parlé des réflexes idéomoteurs et du rôle des neurones miroirs, c’est en fait la façon de lui donner un ordre.

C’est cette salle que les yogis utilisent pour baisser leur rythme cardiaque, et de plus en plus de sportifs de haut niveau disent qu’ils s’entraînent aussi dans leur tête.

Quand vous maîtriserez bien la lévitation de votre main, ce sera facile de vous convaincre que si Sean peut bouger votre main, il peut aussi bouger votre estomac. Et ça, c’est utile pour perdre du poids !

Nous allons y installer les postes/ordinateurs qui vous permettront de gérer les muscles de votre corps.

Moi, voici comment je le dis

> *La grande porte blanche s’ouvre quand vous approchez*
> *et vous le suivez à l’intérieur, la pièce est immense*
> *sur la droite, un bureau ultra-moderne*
> *sur la gauche, une immense bibliothèque*
> *tout est blanc, immense, sans limites*
> *pas de mur, pas de plancher, pas de plafond*
> *vous vous déplacez dans un nuage*
> *et vous partez vous promener vers la gauche*
> *sur les rayons, tous vos souvenirs, votre passé complet*
> *le sourire de votre maman le jour de votre naissance*
> *vos doudous, vos hochets, vos peurs de bébé*
> *puis votre enfance, vos amis de cours de récréation*

vos amours de vacance et leurs douloureuses fins
votre premier vélo, vos chutes, vos rires, vos mauvais rêves
les peurs d'enfance qui vous paraissent ridicules maintenant
tout ! absolument tout !
même la vitrine d'une boutique devant laquelle vous êtes passée il y a cinq ans et qui vendait les rideaux que vous cherchez pour la nouvelle décoration de votre salon
maintenant, vous vous rappelez l'adresse, comment y aller
et vous vous dites que vous irez samedi
au moins, vous ne serez pas venue pour rien dans ce Manoir
et vous vous dites que c'est merveilleux
tout cela, c'est vous, à votre disposition
le seul problème, c'est qu'il y en a trop
comment vous y retrouver
et surtout retrouver la bonne information
celle dont vous avez besoin maintenant
et qui pourrait régler votre problème
c'est simple, il suffit de demander à Sean
c'est son bureau a-t-il dit !
comme dans une bibliothèque
il ne vous viendrait pas à l'idée de déambuler au milieu des 100 000 000 de livres d'une bibliothèque à la recherche d'un titre !
vous allez voir le bibliothécaire
et lui sait et vous donne la référence
Sean est votre bibliothécaire, il sourit
vous osez : « Comment faut-il faire pour s'en servir ? »
« C'est très simple, vous me dites ce que vous voulez
je vais chercher les informations et je vous les donne
il vous suffit de savoir ce que vous voulez !
savez-vous vraiment ce que vous voulez ? »
et pendant que vous faites un tour seul dans vos souvenirs
vos pas vous ramènent vers le bureau de Sean
là, vous le trouvez en plein travail

> *il surveille les consoles d'administration de votre corps*
> *c'est lui qui gère en permanence le rythme du cœur, la respiration*
> *le sang qui circule dans vos jambes…*
> *vous décidez de monter les escaliers quatre à quatre et il augmente la respiration, il accélère le cœur, dilate les pores de la peau… pendant que vous pouvez vous concentrer sur l'effort*
> *il y a un vortex pour chacun de vos automatismes vitaux : cœur qui bat, poumons qui respirent, estomac qui malaxe, intestins qui digèrent, la rate…*
> *mais aussi pour vos automatismes appris : marcher, faire du vélo, parler, conduire… certains sont actifs, d'autres non.*
> *Waouhhhh ! totalement sous le choc, vous ressortez du nuage*
> *et vous vous dirigez vers les fauteuils du grand salon…*

PRENEZ LE TEMPS D'IMAGINER UN NUAGE

Il doit être hors du temps et réel à la fois !

Comme un nuage électronique virtuel.

Blanc est la bonne couleur.

Ce n'est pas un lieu, mais un espace.

À QUOI SERT CETTE VISITE ?

À savoir que vous pouvez avoir confiance, votre passé est bien rangé.

À comprendre aussi que lors d'un changement, il faut que vous arriviez au stade où vous devez confier le nouvel automatisme à Sean. Lui faire confiance, c'est vous faire confiance.

LE GRAND SALON ET LE LIVRE DE VOTRE VIE

Que fait-on généralement dans un salon ?

On se détend, on écoute de la musique, on bouquine, on ne fait rien en regardant le feu de cheminée, on prend l'apéritif, on reçoit ses amis pour un verre, une discussion ou même une soirée. Eh bien, là, c'est la même chose !

Vous allez pouvoir vous inviter, feuilleter un livre, discuter avec Sean ou avec des invités…

Moi, voici comment je le dis

> *Vous vous enfoncez dans un des fauteuils devant la cheminée*
> *et comme vous concentrez votre attention sur le feu de cheminée*
> *vous distinguez les différentes couleurs des flammes*
> *et vous entendez le bois qui crépite*
> *vous sentez le parfum de la résine du bois qui brûle*
> *votre visage perçoit les picotements de la brûlure du feu*
> *et le temps passe*
> *et sans y faire attention*
> *vous prenez le livre qui est posé sur la table basse*
> *et là, la couverture vous surprend*
> *c'est vous sur la couverture*
> *vous ouvrez le livre et commencez à lire*
> *c'est l'histoire de votre journée*
> *et les pages suivantes sont un peu comme un agenda*
> *vous regardez ce qui est écrit dans une semaine, ça semble juste*
> *dans six mois, pas grand-chose*
> *dans dix ans, presque rien, tout est vague*
> *la bonne question est :*

> *qui écrit ces pages ?*
> *parce que si ce n'est pas vous, qui alors ?*
> *qui écrit votre scénario ?*
> *d'ailleurs, qui est l'acteur principal de votre vie*
> *et qui fait votre mise en scène ?*
> *parce que si ce n'est pas vous, qui alors ?*
> *vivez-vous une vie, ou vivez-vous votre vie ?*
> *et vous somnolez devant la cheminée*
> *en réfléchissant à vous !*
> *quand vous sortez de votre réflexion*
> *une question vous tracasse*
> *Sean est assis dans le fauteuil d'en face*
> *« Tu dois savoir, toi qui es d'ici*
> *pourquoi mon livre commence aujourd'hui ? »*
> *Il réfléchit comme quelqu'un qui cherche à simplifier*
> *« Tous les soirs, je clôture ta journée*
> *ce qui est fait est fini*
> *ni toi ni moi ne pourrons plus rien changer*
> *alors, je récupère toutes les informations du jour*
> *et je les range dans le nuage*
> *à ce moment-là, ça devient ton passé, ton expérience*
> *puis, je regarde ce que tu as prévu pour le lendemain*
> *et je vais dans le nuage chercher les réponses à tes questions*
> *si la page est blanche, je prévois journée banale »*
> *Ça vous laisse songeur ce « journée banale »*
> *vous remarquez aussi que vous venez tous les deux de passer au tutoiement*
> *« Allez, viens, la visite continue ! »*

PRENEZ LE TEMPS DE CHOISIR LE LIVRE DE VOTRE VIE

Comment est ce livre ? Grand, cadenassé, poche, neuf, déjà ouvert… ?

Vous ne pensez pas que cela donne une bonne indication de votre ouverture au monde ?

Quelle image de vous est sur la couverture ? En pied, buste, de dos, pas d'image, visage… ?

Vous ne trouvez pas que cela en dit déjà long sur l'estime que vous vous portez ?

Quelle est la couleur de l'encre ? Avec quoi écrivez-vous ?

Avez-vous le sens du détail ?

Quel papier ? Parchemin, de couleur, vélin de qualité, sans importance… ?

À QUOI SERT CE GRAND LIVRE DE VOTRE VIE ?

À vivre conscient le ici et maintenant.

Que voulez-vous faire demain… ?

Comment allez-vous améliorer la qualité de votre vie… ?

Votre subconscient gère votre passé, vous avez envisagé votre futur ?

Cette métaphore doit permettre de vous faire prendre conscience.

UNE SALLE DE BAINS : POUR L'ESTIME ET L'AMOUR DE SOI

Miroir, mon beau miroir.

Ça fait combien de temps que vous ne vous êtes pas regardée dans un miroir attentivement ?

Que pensez-vous de vous ?

Vous prenez une douche certainement tous les matins, vous vous rasez, ou vous vous maquillez… vous regardez-vous vraiment ?

Quelle image avez-vous de vous ?

Vous vous occupez certainement de vos amis, votre famille, votre travail, vos impôts, de votre vie de tous les jours… Qui s'occupe de vous ?

Moi, voici comment je le dis

> *Et, à votre grande surprise,*
> *la première pièce est une magnifique salle de bains*
> *une salle de bains qui a une couleur de salle de bains*
> *une salle de bains qui a un silence de salle de bains*
> *une salle de bains qui a un parfum de salle de bains*
> *une salle de bains où le temps s'est arrêté*
> *et Sean vous explique qu'avant de faire quoi que ce soit*
> *il est important que vous passiez du temps dans cette pièce*
> *en fait, que vous passiez du temps avec vous*
> *que vous n'êtes peut-être pas celle que vous pensez être*
> *que l'image que vous avez de vous-même a changé depuis…*
> *depuis quand au fait n'avez-vous pas pensé à vous vraiment ?*
> *alors vous entrez doucement*
> *comme dans toute salle de bains*
> *il y a un miroir, comme un miroir de star*
> *prenez le temps de vous sourire*
> *faites-vous un clin d'œil complice*
> *et dites-vous que vous vous aimez*
> *en vous regardant vraiment*

> *et vous remarquez un autre grand miroir en pied*
> *et comme on est dans le Manoir VALANCE*
> *ce miroir est magique et a donc une raison d'être*
> *comme vous vous regardez dans ce miroir*
> *vous avez la surprise de vous voir comme vous pensez être*
> *comme vous voudriez et devriez être*
> *et de vous répondre*
> *demandez-vous de vos nouvelles*
> *un simple « ça va ? » devrait suffire aujourd'hui*
> *un peu plus loin, il y a un bain*
> *entre une petite piscine et une baignoire*
> *vous descendez les quelques marches*
> *l'eau est rose avec des pétales de fleurs qui flottent*
> *des bougies qui éclairent doucement*
> *et dans la baignoire, il y a une chaise longue*
> *et vous vous allongez, la tête posée sur un coussin*
> *c'est un Bain d'amour*
> *et vous vous endormez en pensant à vous*
> *qu'il est grand temps de vous consacrer du temps*
> *et c'est Sean qui vient vous sortir de cette rêverie*
> *vous vous sentez déjà beaucoup plus vous*
> *et vous commencez à apprécier les outils du Manoir*
> *vous quittez la pièce avec la ferme intention d'y revenir souvent*
> *et vous suivez Sean vers une autre pièce*

PRENEZ LE TEMPS DE RÊVER UNE SALLE DE BAINS

Quelle dimension, quel style ?

Quel silence ou quelle musique ?

Quel parfum ?

Comment est la lumière ?

Vous êtes nue ou… ?

À QUOI SERT CETTE SALLE DE BAINS ?

Le miroir : à vous aimer. Simplement pour vous regarder, pour vous demander si vous allez bien, si vous êtes heureuse… Mentir aux autres, peut-être, mais à vous ? Certainement pas !

Le miroir magique : à vous parler et à devenir votre amie. Je suis sûr que si votre meilleure amie décidait de perdre quelques kilos, vous seriez la première à l'aider, à l'encourager… Devenez votre amie et défendez-vous comme vous défendriez votre meilleure amie si elle était attaquée. Devenez votre meilleure amie et soyez heureuse comme vous seriez heureuse si votre meilleure amie était bien !

Le bain : à expérimenter une vraie pause hors de la vie, un rêve dans un rêve. Un vrai moment de luxe et de cocooning.

VOTRE BUREAU : POUR TRAVAILLER VOTRE « QUI SUIS-JE »

Vous pensez. Comment néocortex classe les données ? Vous ne pourrez pas modifier les données, mais si vous comprenez comment il classe, vous pourrez réorganiser son classement.

Savez-vous ce qui se passe réellement à l'intérieur de votre cerveau quand vous pensez ? Y avez-vous déjà pensé ?

Fermez les yeux quelques instants et pensez à une personne que vous aimez, la voyez-vous, entendez-vous sa voix, sentez-vous son parfum, éprouvez-vous une sorte de sensation presque physique à l'idée de serrer cette personne dans vos bras ?

Pour penser, votre cerveau recrée le monde extérieur à l'intérieur, ou tout du moins une partie de ce monde.

N'avez-vous jamais fait attention au fait que pour dire : « Oui, j'ai compris », certaines personnes disent « C'est clair, je vois ce que vous voulez dire », d'autres « Bien entendu, ça sonne juste » et d'autres « C'est bon, je le sens bien » ! Nous utilisons tous ces trois systèmes : l'image, le son, les sensations, mais comme nous ne reproduisons qu'une partie du monde extérieur, nous utilisons plutôt les images, ou plutôt les sons ou plutôt les sensations !

UN PEU DE PNL (PROGRAMMATION NEUROLINGUISTIQUE)

Êtes-vous principalement visuelle ?

Les visuelles :

- ont une respiration rapide du haut de la poitrine, se frottent les yeux, parlent vite avec un timbre de voix aigu, regardent les gens dans les yeux quand ils leur parlent, soignent les apparences…
- ont leurs verbes : regarder, paraître, voir, éclairer, imaginer…
- ont leurs mots : spectacle, vue, œil, portrait, film, couleurs…
- ont leurs adjectifs : clair, sombre, transparent…
- ont leurs locutions : avoir à l'œil, bonne mine, l'air de, une vue d'ensemble, les idées claires… voir rouge, le bout du tunnel, la vie en rose, donner le feu vert…

Êtes-vous principalement auditive ?

Les auditives :

- ont une respiration normale et plutôt abdominale, se touchent la bouche pour réfléchir, parlent calmement avec une voix grave et claire, ne regardent pas les gens dans les yeux quand ils leur parlent, lisent chaque mot d'un texte, sont logiques, se font les questions et les réponses dans leur tête…

- ont leurs verbes : entendre, écouter, sonner, dire…
- ont leurs mots : rythme, silence, son, accent, discussion…
- ont leurs adjectifs : logique, bruyant, harmonieux…
- ont leurs locutions : tendre l'oreille, façon de parler, j'ai entendu dire, c'est un malentendu, mot pour mot, être à l'écoute, être le porte-parole, ça me dit quelque chose…

Êtes-vous principalement kinesthésique ?

Les kinesthésiques :

- ont une respiration lente abdominale, les mains souvent croisées sur le ventre, parlent lentement d'une voix grave avec les yeux fermés, sont sensibles aux atmosphères, ressentent les choses et les gens…
- ont leurs verbes : sentir, ressentir, tenir, contacter, éprouver…
- ont leurs mots : sensation, gaieté, frisson, beauté, qualité, impression, confidence…
- ont leurs adjectifs : doux, chaud, ému, triste, bon, sensible…

À QUOI SERT DE SAVOIR ÇA ?

Quand vous pensez à quelque chose, la représentation de ce quelque chose extérieur détermine l'intérêt que votre subconscient va lui donner :

- plus l'image est en couleur, en vidéo même, près de vous et au centre de votre écran cérébral, plus le son est amical et correspond à la réalité, plus vous sentez le souvenir, plus votre cerveau donne de l'importance émotionnelle à ce quelque chose ;
- plus l'image est loin, plus vous êtes hors émotion ;
- si l'image est en noir et blanc, vous devenez témoin non concerné ;
- si l'image est en noir et blanc, loin de vous, comme dans un cadre et que vous la descendez à gauche de votre écran cérébral, pour votre cerveau, cette image disparaît ;

Ces morceaux du monde extérieurs ne sont pas jetés au hasard.

Imaginez une personne que vous aimez et une que vous détestez :

- Laquelle est à droite de votre écran ?

- Y en a-t-il une qui est en couleur et l'autre en noir et blanc ?
- Y en a-t-il une qui est plus près de vous ?
- Que se passe-t-il si vous prenez l'image de la personne que vous détestez et que vous la faites descendre en noir et blanc en bas à gauche de l'écran de votre cerveau ? Pour plus de sécurité et bien faire disparaître l'émotion négative liée à cette personne, mettez-lui un gros nez rouge, un chapeau de clown et habillez-la d'un slip trop grand. Croyez-moi, le ridicule tue au moins les émotions.

Chaque position déclenche une émotion différente et déclenchera automatiquement la réponse liée à cette émotion.

En changeant les paramètres, vous changez les émotions et donc les réponses.

Quand vous marchez dans la rue, vous ne voyez pas vraiment les immeubles, ni les voitures, ni les gens ! Quand il est dans ce mode, votre cerveau est aveugle, vos yeux voient en automatique, mais pas lui. C'est aussi une technique qui permet à vos yeux de pouvoir se concentrer sur autre chose.

Faites un essai maintenant avec un produit que vous ne voulez plus manger. Pratique pour ne pas résister ! On verra ça plus tard au chapitre « Programme MINCE » (ici).

Moi, voici comment je le dis

> *Et vous entrez comme dans une autre dimension*
> *un bureau du XXIIe siècle, tout est fonctionnel et propre*
> *votre fauteuil et le plateau du bureau flottent dans l'air*
> *asseyez-vous derrière le bureau*
> *le mur en face est entièrement un écran tactile 3D*
> *et vous vous asseyez avec un peu de méfiance dans le fauteuil flottant*
> *Sean allume l'écran et vous voyez apparaître un vrai fouillis*
> *comme un bureau de l'administration au XIXe siècle*

> *il y a des dossiers partout, des images pas rangées*
> *et surtout des documents ouverts, pas finis et pas classés*
> *« moi, c'est ça que je reçois ! J'ai le même écran dans le nuage*
> *quand toi tu vis une situation, dans la vie dehors*
> *moi, ici dedans, je ne vois, n'entends et ne ressens que quelques bribes*
> *et c'est en fonction de ces bribes d'information que je réagis automatiquement ou que je te propose des choix*
> *si tu veux, pour que l'on se comprenne mieux, on pourrait passer du temps ensemble et ranger ce bureau ? »*
> *Vous regardez l'écran et vous vous dites qu'à deux, cela sera plus facile que de toute façon c'est aussi son intérêt*
> *donc à quand le premier rendez-vous classement*
> *fière de cette décision, vous quittez le bureau*
> *et Sean vous entraîne vers une pièce sérieuse*

PRENEZ LE TEMPS D'INSTALLER VOTRE LIEU DE TRAVAIL

Soyez moderne.

Pensez verre, acier brossé, béton ciré…

Couleur gris souris et silence.

À QUOI SERT CE BUREAU ?

Comme tous les bureaux, à travailler pour être plus efficace.

Le vrai outil n'est pas le bureau, mais le mur écran 3D.

Il va vous permettre de mettre de l'ordre dans vos fichiers, ceux qui vont apparaître spontanément sont ceux qui sont importants pour vous, je n'ai pas dit que vous en étiez conscient. Mais mon expérience est que

quelqu'un qui a besoin de maigrir aura un fichier nourriture débordant, un fichier vie sociale important ou vide, un fichier vie sentimentale en vrac…

UNE SALLE DE RÉUNION : POUR LA CONFIANCE EN SOI

À qui feriez-vous confiance pour perdre du poids ? À un coach obèse, sans réputation et qui sent la transpiration dès qu'il bouge ou à un coach mince, qui a déjà fait perdre du poids à votre meilleure amie et qui bouge souplement ?

Qui sont vos modèles ? Ce qui revient à vous demander quelles sont les valeurs qui sont importantes pour vous, est-ce vous qui leur avez donné cette importance ou vous a-t-on inculqué ces valeurs : l'éducation, le milieu social, la vie, la publicité…

Quelle valeur donnez-vous à l'élégance, à l'argent, à la justice, à la liberté, au sport, au risque, au travail… ?

On peut tous se prendre pour James Bond, Sissi l'impératrice et là, il y a deux attitudes. On n'y croit pas, c'est simplement une rêvasserie ; on y croit et on se pose la bonne question : que ferait cette personne que j'estime si elle était à ma place ?

Les valeurs sont des mots flous. La notion de beauté est totalement différente si vous habitez en Thaïlande ou à Los Angeles, si vous êtes journaliste de mode ou culturiste, au XVIIIe ou au XXIe siècle

Dans la vie, on oublie souvent de faire le point et de remettre à jour ses priorités, on se laisse emmener par la vie et un beau jour, on se rend compte que l'on est à côté de sa vie.

Cette pièce-outil va vous permettre de mettre des mots précis sur un mot flou.

Moi, voici comment je le dis

> *Vous et Sean arrivez dans une pièce imposante*
> *haute de plafond, longue et large avec une table de conseil d'administration digne d'un film sur la haute finance internationale*
> *il vous indique le fauteuil du président, lui s'assied à votre droite*
> *vous entendez un brouhaha de paroles se rapprocher*
> *et une grande porte s'ouvre, ils entrent*
> *vous leur souriez, ils s'assoient et le conseil peut commencer*
> *et la bonne question est : qui sont-ils ?*
> *vous interrogez Sean du regard et sa réponse vous rassure*
> *« Tes conseillers, ils sont là pour te donner leur expérience s tu leur demandes, je pense que tu devrais en virer certains et te refaire un conseil d'administration plus au goût du jour. Tu veux qu'on le fasse maintenant ? Moi je pose les questions et toi, tu choisis. Tu dois choisir la personne qui te paraît la meilleure dans son domaine pour te conseiller. Tu auras le choix de suivre ou non ses conseils, mais au moins, tu auras un avis d'expert.*
> *qui veux-tu comme conseil en amour ?*
> *qui veux-tu comme conseil en beauté ?*
> *qui veux-tu comme conseil en finance ?*
> *qui veux-tu comme conseil en intelligence ?*
> *qui veux-tu comme conseil en réussite ?*
> *qui veux-tu comme conseil en sport ?*
> *qui veux-tu comme conseil en sentiments ?*
> *qui veux-tu comme conseil en art ?*
> *tu pourras toujours en changer*
> *allez Mesdames, Messieurs, le Conseil est terminé pour aujourd'hui. »*
> *vous et Sean quittez la pièce avec tout le monde*
> *et il vous entraîne vers une porte un peu particulière.*

PRENEZ LE TEMPS D'IMAGINER VOTRE CONSEIL D'ADMINISTRATION

Vos modèles possibles : la solution est après le « ou… »

- Argent : un milliardaire ou un clochard ou…
- Beauté : Miss Monde ou Miss Parfaite ou…
- Élégance : anglaise ou italienne ou…
- Sport : champion olympique ou footing de temps en temps ou…
- Travail : bourreau ou dilettante ou…
- Santé : hypocondriaque ou tout va bien, on verra ou…
- Convivialité : saucisson, vin rouge ou petits fours ou…
- Bonheur : « la famille autour de moi » ou « moi, je… » ou…
- La vie en général : mercenaire ou peureux ou…

À QUOI SERT CE CONSEIL D'ADMINISTRATION

À mettre vos valeurs en perspective. Classez-les par ordre d'importance, cela vous permettra d'être mieux dans votre vie, de ne pas vous concentrer sur une valeur qui n'est pas vraiment la vôtre.

À leur donner des priorités. Qu'est-ce qui est le plus important pour vous maintenant ?

À vous faire réfléchir aux options que vous avez à un moment donné. Quelle serait la bonne attitude ?

À qui j'aimerais ressembler si c'était filmé ?

À ne pas vous sur- ou sous-évaluer. On ne peut pas être en même temps superwoman, championne olympique, sœur Teresa, Mata Hari… il y a un moment pour tout et la perfection est très souvent la meilleure technique des fainéants. Je commencerai quand tout sera parfait et comme rien n'est jamais parfait, ils ne commencent jamais.

Vous connaissez certainement des gens dans votre entourage qui commencent leurs phrases par : « Si j'étais président de la République, voilà comment je ferais… » Et là, ils ont la solution miracle. En général, ils ne sont inscrits à aucun parti, ne vont peut-être même pas voter, ils sont tout simplement en train de prendre l'apéritif.

Quel respect avez-vous pour eux ?

Avez-vous envie de leur ressembler ?

En y réfléchissant, faites-vous ça de temps en temps sans vous en rendre compte ?

UN THÉÂTRE : POUR VOTRE MISE EN SCÈNE

Ou comment rêver dans un rêve.

Beaucoup de nos attitudes et de nos réactions dans la vie dépendent du point de vue avec lequel nous voyons notre vie et de qui nous observe. On n'agit pas de la même façon si on est seul, avec des amis de longue date ou à un premier rendez-vous d'amoureux, n'est-ce pas ?

On a aussi beaucoup de scénarios automatiques : on a une attitude restaurant, une attitude repas de famille, une réaction à la tristesse, à l'insécurité, à la nouveauté… qui déclenchent des automatismes que nous ne maîtrisons pas. Et le problème avec un automatisme, c'est qu'une fois qu'il est enclenché, il va jusqu'au bout.

C'est une technique très utilisée en entreprise pour améliorer l'image des employés et plus particulièrement ceux qui sont en contact avec le public ou des clients.

On a tous une certaine idée de notre image, de notre corps, de l'impression que l'on donne, de l'idée que les autres ont de nous, mais rien de bien

précis. Je pense que, comme moi, vous n'avez jamais fait d'enquête sur vous-même ni de sondage de notoriété auprès de vos proches.

Et pourtant, nous connaissons tous de joyeux boute-en-train qui nous ennuient, des élégantes ridicules ou des intellectuels détestables.

Vous pouvez être spectateur
Vous pouvez être acteur
Vous pouvez être metteur en scène
Il y a quatre images de vous :

1. La personne que vous pensez que vous êtes
2. La personne que vous êtes
3. La personne que vous laissez voir
4. La personne que les autres comprennent

Il est préférable que ces 4 personnes ne soient pas trop différentes.

Si vous pensez que vous êtes Mata Hari, que vous êtes mère de 6 enfants dans un petit village du Massif central, passionnée par les nouvelles technologies, que vous êtes excentrique et exubérante et que vos voisins disent entre eux « elle est folle », il y a des chances pour que vous ne soyez pas très bien dans votre vie.

Où est la différence entre votre réalité, vos rêves et vos fantasmes ?

Moi, voici comment je le dis

> *C'est l'entrée d'un théâtre*
> *et comme tous les théâtres*
> *il y a un décor un peu particulier une ambiance, une machinerie*
> *vous êtes un peu surprise par l'affiche, c'est vous la tête d'affiche*
> *et le titre de la pièce : « La vie rêvée de vous »*
> *vous et Sean vous installez dans la salle pour la dernière répétition*
> *les lumières s'éteignent, la musique d'ambiance s'arrête*
> *les trois coups retentissent, les rideaux s'ouvrent*
> *et vous vous voyez sur scène dans le rôle de votre vie quotidienne*

> *comment trouvez-vous votre jeu d'acteur ?*
> *que pensez-vous des situations ?*
> *la mise en scène vous plaît ?*
> *parlez-en avec Sean !*
> *puis vous entendez une réplique qui ne vous plaît pas*
> *vous l'avez dite et pourtant ce n'est pas vous*
> *vous vous levez, vous vous dirigez vers la scène*
> *et vous montez rapidement le petit escalier*
> *vous vous retrouvez sur scène et vous reprenez*
> *vous corrigez la mise en scène et les dialogues…*
> *ouf ! comme ça, c'est vous !*
> *ça vous rassure, vous pouvez encore changer*
> *maintenant laissez entrer le public*
> *il y a des gens que vous connaissez, mais aussi des personnalités que vous respectez… et là, le trac !*
> *vous n'êtes plus sûre de rien, mais il est trop tard*
> *la pièce commence et…*
> *la pièce finit…*
> *Comment avez-vous trouvé votre jeu d'acteur, la mise en scène, les dialogues, comment réagit votre public ?*
> *Vous montez sur scène et vous saluez*
> *c'est vous, vous devriez être fière*
> *vous ressortez avec Sean*
> *et vous en parlez dans les fauteuils du grand salon*
> *avant d'aller vous coucher, vous parlez de la journée du lendemain*
> *et de votre avenir en général*
> *et Sean se propose de vous montrer la chambre*

PRENEZ LE TEMPS D'IMAGINER LE DÉCOR

Plutôt un théâtre de quartier ou une scène nationale ?

Moderne, boulevard ou Comédie Française ?

Qui est votre public ?

Vous avez une standing ovation ou le public siffle ?

Comment allez-vous réécrire le scénario, changer l'affiche ou même certains acteurs, modifier la mise en scène ?

À QUOI SERT CETTE MISE EN SCÈNE ?

À tester vos scénarios, votre jeu d'acteur et votre mise en scène.

Pour une attitude, un automatisme ou une situation que vous voulez changer, combien d'autres choix avez-vous ?

Comment allez-vous les vivre ?

Qu'est-ce que vous devez changer dans votre attitude mentale, dans votre vie, dans votre communication pour que cela améliore votre qualité de vie dans la direction que vous avez choisie ?

Quelle image voulez-vous donner de vous ?

Quelle image donnez-vous de vous ?

Comment allez-vous vendre votre nouvelle image ?

UNE CHAMBRE

QUEL EST LE RÔLE DU SOMMEIL ?

Dès que vous êtes dans votre lit, votre corps se détend, la partie consciente de votre cerveau cesse toute activité et c'est votre subconscient qui gère.

Que fait-il ? Que se passe-t-il pendant que vous dormez ?

Les deux plus grands bienfaits du sommeil sont :

- *Le nettoyage des muscles* : dans la journée, vos muscles produisent des déchets de combustion quand ils brûlent de l'énergie ; la nuit, si votre corps est détendu, le sang nettoie vos muscles et ramène les déchets dans le foie, et c'est pour cela qu'un grand verre d'eau avec un citron le matin fait le plus grand bien. Si vous vous endormez les muscles tendus, il y a de fortes chances pour qu'ils le restent toute la nuit et que vous vous réveilliez physiquement fatiguée.
- *C'est la nuit que votre cerveau se nettoie,* apprend, range, s'organise et programme votre journée du lendemain.

Moi, voici comment je le dis

> *C'est une pièce bleu nuit, à la bonne température*
> *qui baigne dans un silence de soie*
> *Sean vous souhaite bonne nuit*
> *« Je vais récupérer la page du livre d'aujourd'hui*
> *et la classer, on ne sait jamais, ça peut resservir*
> *dors bien, je m'occupe de ce qu'on s'est dit tout à l'heure*
> *à demain, je te réveille » et il sort*
> *vous vous glissez sous la couverture et là*
> *comme si ce lit avait l'empreinte de votre corps*
> *un moule dans lequel vous glissez votre corps*
> *et votre corps s'étale dans ce moule*
> *vous fermez les yeux sur un dernier sourire*
> *et vous commencez un rêve dans un rêve*

PRENEZ LE TEMPS D'IMAGINER UNE CHAMBRE

La couleur du sommeil de votre cerveau : le bleu nuit.

Elle vous est apparue immense ou petite ?

Il y a des fenêtres ? Si oui, que voit-on de la fenêtre ?

Moquette par terre ou marbre ?

Grand lit ou lit une place ?

À QUOI SERT CETTE CHAMBRE ?

À dormir utilement. Eh oui ! le sommeil doit être utile.

Et puis, si vous faites vos séances d'autohypnose le soir, je vous vois mal en train de ressortir du Manoir VALANCE et pour quoi faire ?

FAISONS LE POINT

La partie théorique est finie, vous allez pouvoir passer à la pratique. Toutes ces pièces/outils psychologiques sont prêts à l'emploi, il faudra dans la partie L'autohypnose que vous les aménagiez, puis dans les chapitres suivants, vous apprendrez à vous en servir.

CHAPITRE OÙ VOUS ALLEZ…

Avoir un mental de champion
Arrêter de vous mentir
Apprendre à apprendre
Choisir et être responsable
Être le maître de votre temps
Estimer vos chances et parier sur vous

Votre avenir

Pour ce qui est de l'avenir,
il ne s'agit pas de le prévoir
mais de le rendre possible.
ANTOINE DE SAINT-EXUPÉRY

CHAPITRE 6

EN ROUTE POUR L'AUTOHYPNOSE

Dans ce chapitre, je vais parler de tout ce que vous devez mettre à jour dans vos croyances pour être en état de commencer, de continuer, de réussir et surtout d'apprécier votre réussite.

On connaît tous des personnes qui commencent demain, quand tout sera prêt, qui s'arrêtent en cours de route, souvent très près du but, qui n'acceptent pas d'avoir réussi, qui continuent alors qu'elles sont arrivées ou qui ne sont pas contentes du résultat après tant d'efforts.

Les premières séances d'autohypnose seront les plus importantes, vous devez avoir des résultats rapides et visibles qui vous donnent envie de continuer, et c'est pour cela que je vais vous parler de motivation, d'organisation, de procrastination, de déception – et surtout d'auto-déception – et prendre du temps pour que vous compreniez bien que rien ne sera réalisable sans un programme étalé dans le temps. C'est valable pour passer d'hypnose à autohypnose, ce sera encore plus vrai pour perdre du poids : combien de kilos ? de temps ? quand ? comment ? qu'est-ce que j'aurai comme vie après ?

> **À MÉDITER :**
>
> Un jour quelqu'un qui ne savait pas que c'était impossible, l'a fait !

LA MOTIVATION

Sans motivation, rien ne se fait, donc comment se crée l'envie de… quels sont les moteurs de la motivation ?

La motivation est une projection de soi dans un avenir meilleur, c'est l'idée que l'on se fait qu'un changement apportera plus de… Ce changement devient donc à la fois important et secondaire.

Important parce qu'il est l'obstacle au bonheur, que plus on pense au bonheur de « après », moins on pense aux difficultés sur le chemin.

Secondaire parce que le changement n'est pas ce qui compte le plus mais simplement un moyen d'obtenir. Une fois mis en place, on oublie le stress du changement pour jouir de l'anticipation du résultat.

Le problème de note cerveau, c'est l'anticipation. Il n'est pas réellement programmable à long terme. Pendant la troisième phase du sommeil paradoxal, il se projette dans notre court et moyen terme : 3 semaines à peu près. Après, il associe quelques dates avec des événements importants ou répétitifs (vacances, anniversaires, retraite…).

Et sans anticipation, pas de motivation. Si vous décidez d'un changement qui va prendre un certain temps, il va donc falloir deux opérations différentes pour rester motivée : changer vos valeurs ou vos croyances pour le long terme et mettre des mini-motivations toutes les 3 à 4 semaines. Il doit y avoir une certaine sensation d'urgence.

Prenons un exemple que je connais bien : l'amincissement. Vous voulez perdre 15 à 20 kg. Si vous êtes sérieuse, vous savez que cela va vous prendre au moins 8 à 9 mois. Vous avez certainement une idée de ce que cela va changer pour vous, mais allez-vous tenir le coup si vous pensez que *mince* est synonyme de *pauvre*, *malade* et *dépressif* ? Certaines personnes le pensent. Il va donc falloir changer vos croyances sur l'élégance, la convivialité, les blondes stupides… Vous allez changer de corps, mais cela va aussi changer votre état d'esprit et votre vie de tous les jours. Vous allez devoir apprendre à vous aimer avec un autre corps, ça, je sais que vous en avez envie, mais avoir d'autres attitudes, apprendre à

penser différemment et à aimer une autre vie, c'est là que vous aurez besoin de motivation. Et la seule qui pourra tenir le temps sera de vous aimer maintenant, de continuer à vous aimer au fur et à mesure et une fois le but atteint.

En revanche, entre deux, il va falloir vous faire avancer et mon expérience est que plus les mini-motivations sont simples, plus elles sont efficaces : des sentiments comme la jalousie, la fierté, l'arrogance, la supériorité, la vengeance, la revanche même, liés à des dates événements sont peut-être mesquins mais fonctionnent à merveille : il faut les mettre en place au fur et à mesure.

QU'EST-CE QUI VOUS A VRAIMENT DÉCIDÉE À ACHETER CE LIVRE ?

Apprendre l'hypnose ? Il fait partie d'une collection ? C'était le premier de la pile et vous attendiez un train ? Vous voulez perdre du poids ?

Quelle que soit la motivation à ce moment-là, elle a certainement disparu au fil des pages. Maintenant il va falloir le faire, c'est-à-dire continuer la lecture, pratiquer et obtenir des résultats.

COMMENT ON PERD LA MOTIVATION ?

Quand on ne fait rien dès le départ

Il n'y a rien de pire pour la motivation que la procrastination : c'est s'avouer à soi-même que l'on a peur de l'échec, que l'on préfère une situation désagréable que l'on connaît bien au risque d'un changement que l'on n'est pas sûre d'obtenir. C'est en quelque sorte un aveu de médiocrité.

Quand on arrête en cours de route

On commence le jour dit et tout semble aller bien dans la bonne direction jusqu'au moment où un détail ralentit ou stoppe le processus, et là, on

anticipe l'échec possible, et c'est encore pire quand on a essayé plusieurs fois, le doute s'installe et avec le doute, la peur de la peur puis la peur de l'échec qui déclenche l'abandon. Pour ne pas se sentir responsable à ce moment-là, on reconnaît un aveu d'impossibilité dû à une cause extérieure.

Quand on n'a pas le résultat espéré

Tout a été parfait, vous avez ce que vous vouliez mais… la vie que vous avez maintenant ne vous plaît pas, c'était en fait mieux avant.

C'est pour cela que je vais vous présenter les pièges de la motivation dans ce chapitre et vous préparer un mode d'emploi dans les suivants.

> **EXERCICES : COMPLÉTEZ ET CLASSEZ**
>
> Quelles sont vos croyances les plus solides :
>
> – *L'amour, l'amitié, la justice, la bonté… ?*
>
> Quelles sont vos valeurs principales :
>
> – *L'argent, la beauté, le succès, la reconnaissance… ?*
>
> Quels sont vos émotions/moteurs :
>
> – *L'envie, la jalousie, la fierté, la revanche… ?*
>
> Quel est votre niveau d'énergie :
>
> – *Enthousiaste, optimiste, débridée, pessimiste, molle… ?*

LA DÉCEPTION

Vous vendez votre voiture pour pouvoir en acheter une qui vous plaît vraiment. Vous savez que le prix que vous en demandez est surestimé et que la voiture a quelques défauts que vous cachez à l'acheteur.

Votre motivation, c'est la nouvelle voiture et vous cachez votre mensonge derrière « C'est le monde des affaires ».

Votre acheteur se rend compte qu'il a été abusé et peut avoir différentes réactions : colère impuissante, expérience qui lui permettra d'être plus vigilant à l'avenir…

Personne n'est vraiment déçu à proprement parler.

La vraie déception, c'est quand vous vous mentez à vous-même. Soit sur vos ambitions, soit sur vos capacités, soit sur votre volonté à réaliser un changement.

Pour ne pas vous décevoir, il est préférable d'abord de penser réellement à vous. Regardez-vous dans le miroir de votre conscience : qui êtes-vous ? que voulez-vous faire de votre vie ? Ensuite de faire un plan flou qui comporte des failles : il n'y a que ceux qui ne font rien qui sont persuadés que tout doit et va aller bien. Ceux qui font savent que l'erreur fait partie du processus du succès. Je ne vous dis pas de prévoir les erreurs, mais de savoir qu'il y a des chances pour que le plan A ne soit pas le bon.

Et puis apprenez à reconnaître vos échecs comme des étapes. Ce n'est pas parce que vous avez échoué dix fois que la onzième ne sera pas la bonne : Walt Disney a demandé un financement pour Disney World à plus de cent banques avant de l'obtenir. Il avait plus de 70 ans. Prenez exemple sur ceux qui réussissent.

Voici une technique qui devrait vous permettre de ne pas vous décevoir.

UNE ORGANISATION

Soyez pratique et ne compliquez pas les choses simples. Mais si vous ne pouvez pas avoir les conditions minimales pour réussir, inutile d'essayer :

soit vous êtes trop ambitieuse, soit c'est tout simplement infaisable. Et on connaît tous des personnes qui s'obstinent sur des projets trop ambitieux ou pas faisables, c'est un excellent moyen pour être occupé, souvent pour briller en société et ne pas être responsable de l'échec prévisible.

Pensez à la logistique et aux conditions matérielles en premier, puis à vos compétences, et enfin à vos motivations. Si vous réalisez que ce n'est pas faisable ou que vous n'avez pas les compétences, inutile d'être ou de rester motivée, ce n'était qu'une idée, voire un fantasme. Vous pouvez continuer à jouer, mais ne passez pas à l'action, vous seriez déçue.

BIEN DÉFINIR L'OBJECTIF

Le plus simple est de se poser les bonnes questions.

- À quoi ça va servir ou me servir ?
- Qu'est-ce que j'aurai de plus ensuite ?
- Quelle sera ma vraie vie après ?
- Qu'est-ce que je pourrais faire d'autre à la place ?
- Quel est le principal avantage : financier, prestige…
- Est-ce que j'ai besoin de cet avantage ?

Sinon, vous seriez déçue !

CONSTRUIRE UNE STRATÉGIE

- Quand commencer ? J'ai besoin de quoi ?
- Quelles seront les étapes ?
- Si je m'arrête à une étape, j'ai quoi ?
- Y a-t-il plusieurs chemins pour arriver au même endroit ?
- À quoi je reconnaîtrai que je suis dans la bonne direction ?
- Qui pourrait m'aider au cas où ?

Et l'on connaît tous des personnes qui vont vite, à qui tout semble réussir et qui finissent fatiguées et n'atteignent pas l'objectif. Elles vont vite dans la mauvaise direction et sont déçues.

RECONNAÎTRE LE POTEAU D'ARRIVÉE

Vous vouliez aller à Rio, vous avez équipé le bateau pour la traversée, la traversée s'est bien passée, vous passez devant Rio, si vous ne savez pas que c'est Rio, vous allez continuer à chercher sans trouver.

Nous connaissons tous des gens qui cherchent le bonheur alors qu'ils l'ont déjà, le confort alors qu'ils l'ont déjà, l'amour alors qu'ils l'ont déjà… Soit ils n'avaient pas bien défini leurs objectifs, soit ils ne sont pas contents du résultat, ils s'attendaient à autre chose et sont déçus.

AVOIR UNE SAINE ESTIMATION DU TEMPS

Vous décidez de refaire les peintures de votre salon, d'après vous, trois week-ends et vous remettez les meubles. Sauf que… ce n'est toujours pas fini au bout de trois mois. Même l'idée que ce sera terminé un jour vous énerve, vous voulez tout abandonner et faire comme si vous n'aviez pas commencé. Vous êtes déçue.

Imitez ceux qui réussissent, ils ne réalisent pas un rêve, mais LEUR rêve. Ils mettent en place une stratégie qui les rapproche pas à pas de leur objectif, ils adaptent cette stratégie en permanence.

DÉCIDÉE, MOTIVÉE, CONSCIENTE DU CHEMIN : IL EST TEMPS D'APPRENDRE À APPRENDRE

Pour changer, votre cerveau a un mode d'emploi : il apprend. Exemple : apprendre à conduire.

D'INCOMPÉTENTE INCONSCIENTE À COMPÉTENTE SUBCONSCIENTE

De votre naissance jusqu'au jour où vous décidez d'apprendre à conduire, votre cerveau stocke, sans faire d'efforts particuliers, des informations sur la conduite : vous voyez des voitures dans la rue, dans des films, vous êtes assis à côté et vous regardez sans y prêter attention, vous faites du vélo ou vous conduisez une voiture électrique ; vous entendez des personnes commenter la conduite d'autres conducteurs… Sean met ces informations dans le nuage.

Vous êtes incompétente inconsciente

Puis un jour vous décidez d'apprendre à conduire, et leçon après leçon, vous créez de petits réflexes. Plus vous êtes motivée et plus ces réflexes s'installent facilement.

Mais vous vous rendez compte que vous ne savez pas conduire.

Vous êtes incompétente consciente de l'être

Semaine après semaine, vous apprenez. On apprend par répétition (la fameuse méthode Coué), par l'erreur. On essaye différentes réponses et on adopte celle qui paraît la plus adaptée, et par mimétisme on imite son professeur et on obtient le même résultat.

Vos réflexes se renforcent et vous avez créé un automatisme, vous savez conduire. Mais cela occupe toute votre attention, et à la moindre inattention, vous devez vous concentrer à nouveau et reprendre vos esprits.

Vous êtes devenue compétente consciente

Et puis un jour, vous vous rendez compte que vous conduisez naturellement : les pieds, les mains, les yeux… tout se passe harmonieusement, vous êtes même capable de faire d'autres choses en même temps, parler, écouter, lire une publicité sur le bord de la route…

Vous êtes compétente inconsciente et votre subconscient gère l'automatisme

Si une situation nouvelle apparaît, vous l'enregistrez dans la mémoire à court terme et votre cerveau complétera l'automatisme « je sais conduire » pendant votre sommeil.

IL Y A UN RYTHME ET IL FAUT RESPECTER UNE CERTAINE CADENCE

Il y a aussi une cadence d'apprentissage, vous ne pourriez pas apprendre en prenant vingt leçons en deux jours, mais vous ne pourriez pas non plus en prenant ces vingt leçons en deux ans. Les cadences du cerveau sont :

LE RYTHME DU CERVEAU POUR APPRENDRE PLUS VITE : 9 – 14 HZ

C'est la fréquence des ondes alpha qui favorisent le *calme*, l'*attention*, la *conscience intérieure*, l'*intégration corps-esprit* et l'*apprentissage*, c'est la fréquence de l'hypnose.

Certaines musiques, comme la musique baroque, font baisser la fréquence de communication des neurones rapidement jusqu'à cette fréquence qui est propice à la relaxation musculaire, le rêve éveillé et l'apprentissage rapide. Le contraire est aussi vrai : un état de relaxation physique, un état hypnotique mettent votre cerveau en fréquence alpha propice à l'apprentissage.

Choisissez bien votre musique, c'est très difficile de se détendre et d'apprendre sur du heavy metal.

C'est la cadence musicale des séances audio d'hypnose à télécharger (voirici).

4 JOURS : POUR CRÉER UN RÉFLEXE

Cela correspond à l'activité de la deuxième phase de votre sommeil paradoxal. Votre cerveau a relié plusieurs neurones entre eux, les connexions se renforceront au fur et à mesure du temps. Si vous ne vous servez pas de ce réflexe, il va avoir tendance à disparaître, lentement si l'association était évidente, vite si l'association était illogique : vous remettez le chien de Pavlov dans la vie normale de chien, il mange bien tous les jours, au bout de quelques jours, vous agitez la clochette et il ne se passe rien.

3 SEMAINES : POUR COMMENCER À LES ASSEMBLER EN AUTOMATISME

Les chaînes de neurones vont se mettre en parallèle, vous activez un neurone et toutes les chaînes s'activent, un automatisme ne prend donc qu'une information des 7 +/- 2 informations de la câblerie de votre cerveau. Votre cerveau a simplifié et il dégage ainsi de l'espace pour d'autres informations. Il ne juge pas l'utilité, il simplifie en fonction de ce que vous faites dans la journée, sa façon à lui de vivre ici et maintenant. Plus l'automatisme est complexe, plus c'est long. Cela correspond à l'activité de la troisième phase de votre sommeil paradoxal. Les étudiants le savent : on apprend en dormant.

COMMENT APPRENEZ-VOUS ?

LA TECHNIQUE LA PLUS LENTE : LA RÉPÉTITION

Il ne faut pas confondre répéter et s'obstiner.

Répéter, c'est une des techniques de votre cerveau pour apprendre : à chaque fois que vous répétez, les liaisons entre neurones déjà connectés se renforcent ou de nouveaux neurones s'assemblent. C'est la première étape de la création d'un réflexe.

S’obstiner, c’est faire, refaire sans cesse la même erreur par habitude ou en pensant qu’un jour ça va marcher. Si ce que vous faites ne marche pas, n’importe quoi d’autre a plus de chances de réussir. Ayez des choix en permanence.

LA TECHNIQUE LA PLUS DOULOUREUSE : L’ERREUR

Vous êtes enfant, vous mettez la main sur une plaque de cuisson allumée, vous hurlez en retirant votre main rapidement. Vous venez d’apprendre par l’erreur.

L’erreur fait intégralement partie de l’arsenal, c’est normal de se tromper. Ce qui ne serait pas normal, ce serait de remettre sa main sur la plaque allumée. C’est pour cela qu’un plan, surtout à long terme, doit être flou et comporter des erreurs, vous devez surtout savoir les repérer, pour pouvoir ne plus les refaire.

Un bon capitaine sait que les vents, les courants font que le bateau ne va jamais droit, il fait le point régulièrement pour redresser le cap.

LA TECHNIQUE LA PLUS CRÉATIVE : L’IMITATION

Prenez exemple sur ce qui marche pour d’autres : s’ils y arrivent, c’est que vous pouvez y arriver aussi. Choisissez une personne qui représente pour vous l’excellence dans l’attitude que vous recherchez, observez-la ou imaginez-la en train de faire, activez vos neurones miroirs, et faites la même chose : vous obtiendrez le même résultat, parce que votre cerveau aura déjà vécu cette attitude, il la reproduira.

C’est à cela que sert votre Conseil d’administration.

LA TECHNIQUE LA PLUS ÉLÉGANTE : S'IMITER

Vous savez que vous allez devoir gérer une situation dans laquelle vous vous sentez ridicule, vous ne savez pas comment vous comporter. En revanche, ce que vous savez, c'est ce que vous voulez. Il vous reste donc à écrire le scénario de ce que vous voulez et vous mettre en scène comme un acteur rentrerait dans la peau du personnage puis trouver le bon jeu d'acteur.

C'est à ça que sert le théâtre !

COMMENT PRENEZ-VOUS UNE DÉCISION ?

Toutes les informations que vos sens perçoivent sont analysées par le cerveau, même les plus insignifiantes. Voit-il, entend-il, ressent-il la même vie que vous ? Vous savez maintenant que non, alors comment fait-il pour prendre une décision ? Comment réagit-il aux informations du monde extérieur ?

Exemple

Vous marchez dans la campagne en rêvassant, à 50 mètres de vous, un oiseau se pose sur une branche d'arbre et siffle, votre cerveau l'a vu et entendu. Pas vous, qui rêvassez, absorbée dans vos pensées.

Votre cerveau a l'expérience de ce genre de situation, il l'a probablement vécue des dizaines de fois. Rappelez-vous la première fois que vous avez vu un oiseau, bébé, vous avez certainement été émerveillée. Maintenant, quand vous allez vous détendre et rêvasser à la campagne, cela fait partie de ce que vous savez être « la campagne », votre cerveau a anticipé. L'information est dans l'ombre de votre journée qu'il a lui-même programmée pendant la quatrième phase de votre sommeil paradoxal, donc il est en fait déjà informé que ce genre de situation est normale et vous poursuivez votre rêverie.

C’est la fonction indifférence.

MÊME ACTEUR, MÊME DÉCOR, MAIS…

Vous marchez dans la campagne en rêvassant, à 50 mètres de vous, un oiseau préhistorique de 16 mètres d’envergure avec des plumes bleues, violettes et rouge sang se pose sur une branche d’arbre et hurle. Votre cerveau l’a vu et entendu. Vous, pas encore ! Cet événement n’est pas prévu dans l’ombre de votre journée, pas programmé le matin dans la dernière phase de votre sommeil paradoxal, cela ne fait pas partie de ce que vous savez être « la campagne ».

Quelques microsecondes plus tard, vous prenez conscience, mais votre subconscient était déjà en alerte, très rapidement il a collecté dans votre inconscient/nuage le plus d’informations possible, et il les analyse. Et quand votre conscient transmet les informations au subconscient et pose la question « Qu’est-ce que je fais ? ».

Trois possibilités qui dépendent de votre passé :

1. *Vous êtes une spécialiste de la préhistoire* et votre subconscient renvoie un automatisme : curiosité prudente.
   Automatisme que vous avez appris en fréquentant et en étudiant les animaux géants qui restent sur notre planète. Vous restez calme, intéressée et prudente.
   De nouveau vous êtes dans une situation connue. Automatisme : curiosité professionnelle – réponse subconsciente.
2. *Quand vous étiez petite, vous avez eu très peur* : un jour, dans un zoo, une autruche s’était approchée de très près. Vous 80 centimètres et elle 2 mètres. Quelle peur !
   Vous avez eu très peur en voyant *Jurassic Park*.
   Vous cauchemardez souvent de grands oiseaux méchants qui arrivent et qui cassent tout.
   Quelle que soit la raison, vécue, vue à la télé ou rêvée, vraie ou fausse, votre cerveau associe ces sensations à une émotion : peur. Et là, vous avez une réponse à l’émotion peur, la même que d’habitude : cri, panique, fuite, évanouissement… en fonction de votre expérience.

De nouveau vous êtes dans une situation connue. Réponse : réflexe émotionnel de votre cerveau reptilien ou paléo-mammalien.
3. *Pas d'automatisme de secours, pas de réflexe émotionnel,* vous ouvrez bien les yeux et vous vous demandez ce que ça peut bien être, et comment y faire face. En fonction des situations que votre cerveau va pouvoir trouver à l'intérieur de votre mémoire, il va choisir et adapter la réponse et votre attitude.
De nouveau vous êtes dans une situation connue : analyse du choix des réponses possibles et là, vous choisissez la réponse – réponse de votre néocortex.

10 secondes après, vous entendez : « Il y a quelqu'un dans le champ, on coupe ! » Vous étiez sur un plateau de tournage, vous respirez un grand coup et vous laissez les gens travailler.

Vous êtes, et donc votre conscient est, dans une situation connue.

L'hypnose va vous permettre de créer virtuellement ces situations et de trouver les réponses à l'avance, les intégrer dans un automatisme et les afficher dans l'ombre de vos journées. Vous aurez une réponse que vous aurez choisie et qui viendra automatiquement de votre subconscient, vous éviterez la peur d'une situation inédite.

L'ANTICIPATION

L'anticipation positive crée une attitude positive et vice-versa.

EXEMPLE

Je connais une excellente recette pour être parfaitement déprimée en quelques jours :

- Vous restez enfermée chez vous sans ouvrir les volets.
- Vous augmentez la température sans ouvrir les fenêtres.
- Vous ne vous lavez surtout pas, restez allongée à mollir.

- Vous mangez des frites bien salées, des charcuteries, des gâteaux, du fromage, des fritures, des plats en sauces… beaucoup !
- Vous buvez deux litres de mauvais vin par jour.
- Vous fumez cigarette sur cigarette.
- Vous écoutez de la musique grinçante en regardant des films d'horreur et en lisant des mauvais policiers pleins de morts horribles.
- Vous invitez des personnes déjà déprimées.
- Vous vous arrangez pour mal dormir : bruit, sonneries…
- Vous pensez de temps en temps que votre vie est inutile, sans but.

En quelques jours, vous serez dans un état pathétique.

Je connais aussi une excellente recette pour être en pleine forme en quelques jours : faites tout le contraire !

Souvent, on n'anticipe pas soit parce qu'on ne fait pas le point de sa vie et qu'on vit des situations par habitude, situations qui nous déplairaient si nous en étions conscients, soit par peur du changement. Changer est la pire des choses pour votre cerveau – rétrécir l'estomac implique qu'il va devoir changer sa notion de survie par exemple –, pour votre cerveau paléo-mammalien parce qu'il va devoir associer d'anciennes situations à des émotions nouvelles : pas facile de passer de chocolat = bon à chocolat = dégoût puis indifférence ; pour votre néocortex parce qu'il va devoir réfléchir, créer de nouveaux réflexes, les associer en automatisme et s'y habituer au jour le jour.

Pour changer, il va falloir avoir une bonne raison, il va falloir changer certaines de vos croyances, mettre de nouveaux paramètres sur certaines de vos valeurs et apprendre. Il faut donc une très sérieuse motivation à long terme et des motivations intermédiaires que vous devez tenir, ou apprendre à en changer en route. Pour cela, une seule solution : choisir. Et ça, c'est vous qui n'allez pas aimer.

CHOISIR VEUT DIRE ÊTRE LIBRE : RESPONSABLE EN CAS D'ÉCHEC

Il faut que vous soyez capable d'arrêter d'hésiter et accepter le fait que vous puissiez vous tromper, eh oui, vous ! C'est le gros ennui du choix, on peut se tromper et pourtant, c'est impossible autrement, mais la solution est simple :

Ayez toujours le choix.

Forcez votre cerveau.

Habituez-le à toujours se poser la question : « J'ai le choix entre quoi, quoi et quoi ? »

Vous êtes dans une pièce, vous voulez en sortir. Vous pouvez :

- Ouvrir la porte et sortir, en marchant ou en rampant.
- Défoncer la porte et sortir,
- Passer par la fenêtre.
- Faire un trou dans le plancher, dans un mur…
- Appeler les pompiers et vous faire évacuer.

Je sais que c'est ridicule, et je vous conseille vivement d'ouvrir la porte et de sortir en marchant.

N'empêche, forcez-vous à le faire pour toutes les actions que vous entamez, d'abord ça prend du temps et vous habituerez votre cerveau à utiliser ce réflexe, au bout de quelques jours vous vous sentirez déjà plus libre, car la vraie liberté, c'est de pouvoir choisir en acceptant l'erreur, non pas comme un échec final mais comme l'indication que pour arriver à votre but, cette solution n'est pas la bonne et qu'il faut en chercher une autre

Choisissez votre vie et vous vous sentirez libre.

Thomas Edison disait : « Je n'ai pas échoué. J'ai simplement trouvé 10 000 solutions qui ne fonctionnent pas. » Et il a enfin eu une ampoule qui éclairait !

D'ailleurs la sagesse populaire le dit : « Il n'y a que les idiots qui ne changent pas d'avis » et vous, vous êtes intelligente, n'est-ce pas ?

NE PAS AMÉLIORER L'ANCIEN QUI MARCHE MAL, MAIS CRÉER DU NEUF ADAPTÉ À LA NOUVELLE SITUATION

Vous avez appris à conduire à droite, votre cerveau peut adapter cet automatisme et vous apprendrez certainement beaucoup plus rapidement le nouvel automatisme « Je sais conduire à gauche ».

Votre cerveau ne sait pas désapprendre, vous parlez le français et vous ne pourriez pas désapprendre le français. C'est l'erreur que font beaucoup de personnes, elles essayent de changer ce qui existe et qui ne fonctionne pas, c'est impossible et donc voué à l'échec, et échec après échec, vous pensez que vous n'y arriverez jamais.

Il va falloir avoir le courage de créer du neuf et donc prendre le risque de vous tromper et aussi celui de réussir. Et réussir en créant là où vous avez échoué plusieurs fois auparavant en essayant de modifier, n'est pas aussi simple : il faut que vous acceptiez de faire table rase de votre passé, vous pouvez toujours en parler avec un Capitaine pensif ou dire à Sean qu'il le classe.

PAS DE MAGIE, DE L'AUTOHYPNOSE

Je vous rappelle que l'hypnose n'est pas la destination, mais le moyen de transport qui va vous amener là où vous avez choisi d'aller.

Quand vous allez voir un hypnotiseur, vous lui expliquez le résultat que vous voulez, il sait faire ou pas et s'il sait faire, il va vous guider vers la destination. L'autohypnose, c'est très différent, il faut que vous sachiez ce que vous voulez, il faut que vous ayez la motivation nécessaire, que vous sachiez vous autohypnotiser sans vous endormir ou tomber dans de la rêvasserie, que vous estimiez le temps, que vous prépariez un programme et que vous sélectionniez les pièces/outils psychologiques du Manoir

VALANCE pour obtenir les résultats souhaités, que vous preniez le temps de faire le point et de vous remettre dans la bonne direction régulièrement et qu'enfin vous savouriez le résultat !

À quoi allez-vous ressembler après ?
Réponse : à vous. Et vous, ce sera qui ?
C'est la première et seule question à vous poser avant.
Qui voulez-vous être et comment vivrez-vous après ?
C'est à vous de choisir, n'est-ce pas ?
Certainement ni à moi, ni à personne d'autre que vous d'ailleurs.

Témoignage

Josiane : « J'ai perdu l'envie de grignoter et je n'ai plus le goût du sucre. »

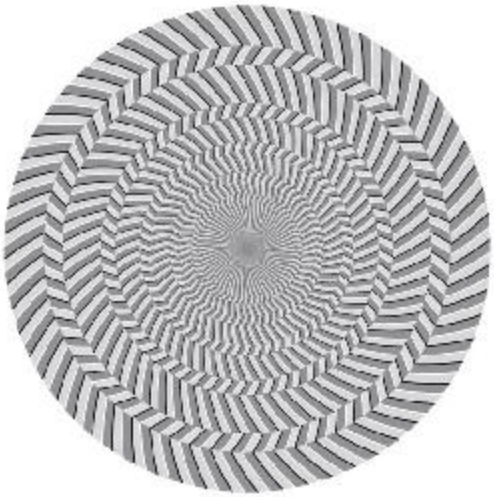
« Je connaissais l'hypnose à travers les reportages vus à la télévision. Par l'intermédiaire d'une personne qui avait perdu 40 kg, j'ai eu les coordonnées de Jean-Jacques Garet. Et ça marche très bien. Je n'habite pas Nice mais je vais chez Jean-Jacques deux fois par semaine. C'est important d'avoir des séances régulières.

J'ai ressenti, dès la première séance qui dure de 25 à 30 minutes, une sensation de calme, de bien être, moi qui suis assez nerveuse. J'ai commencé début juillet et j'ai perdu 18 kg. Jean-Jacques me dit qu'il n'était pas question de régime mais il m'a conseillé des plantes, notamment pour mon foie et mes intestins. Je mangeais très mal, je grignotais, surtout du sucre. Et là, j'ai perdu l'envie de grignoter et je n'ai plus du tout le goût du sucre. J'ai encore une dizaine de kilos à perdre mais je me sens déjà bien surtout au niveau de mes douleurs articulaires. Mon médecin m'a dit que c'était bien d'avoir fait un régime… Je ne lui ai pas dit que ma perte de poids était due à l'hypnose… »

3

TROISIÈME PARTIE

L'AUTOHYPNOSE



CHAPITRE OÙ VOUS ALLEZ…

Mettre une organisation en place
Mettre des mots sur des idées
Adapter vos mots à mes textes
Transformer une idée en action
Créer une routine et l'oublier
Établir un plan d'action A
Vous préparer pour le plan Z

Commence par faire le nécessaire,
Puis fais ce qu'il est possible de faire,
Et tu réaliseras l'impossible sans t'en apercevoir.
SAINT FRANÇOIS D'ASSISE

CHAPITRE 7

ÉTAPE 1
OUVRIR LA PORTE DES RÊVES DÉCORER VOTRE MANOIR VALANCE

DES MOTS SUR UNE IDÉE : C'EST QUOI VRAIMENT L'AUTOHYPNOSE ?

ARRIVER À OUBLIER LE MONDE EXTÉRIEUR TOUT EN RESTANT CONSCIENT À L'INTÉRIEUR, POUR OBTENIR UN CHANGEMENT, SANS S'ENDORMIR

Dans ce chapitre, nous allons reprendre les textes du chapitre précédent, mais vous allez devoir remplir les blancs avec vos mots et votre décoration. Je vous conseille d'enregistrer vos textes, je vais vous donner des scénarios types avec des passages à remplir et qui vous correspondent.

Je vous conseille également de vous enregistrer en vidéo quand vous faites vos séances, d'une part cela vous amusera, mais surtout vous pourrez visualiser la relaxation physique, particulièrement celle des jambes et du visage.

OUBLIER LE MONDE EXTÉRIEUR

Vous le savez déjà, votre cerveau supporte 7 +/- 2 morceaux d'informations, en cumulant les informations intérieures et extérieures. Vous devez déconnecter d'abord les informations extérieures le plus simplement du monde. Soyons logiques, vous êtes allongée sur le dos, donc votre corps va automatiquement se détendre,

- *Informations visuelles :* fermez les yeux, voilà, c'est fait !
- *Informations auditives :* on ne peut pas fermer les oreilles, les boules Quies peuvent créer un silence anormal ou une gêne qui va se rappeler à vous au mauvais moment. Une musique douce et si possible avec une rengaine musicale – rappelez-vous le rythme de votre cerveau en choisissant votre musique – constitue une cloche sonore parfaite qui va vous isoler des autres bruits et à laquelle votre cerveau va s'habituer. Et quand il s'habitue, il ne tient plus compte de ce morceau d'information. Cela fait partie de la « vie normale » comme quand vous êtes en voiture et que vous croisez des milliers d'autres voitures : vos yeux voient les voitures, vos oreilles entendent le bruit des voitures, votre cerveau, non, et vous n'en tenez donc pas compte. C'est la fonction indifférence d'un automatisme, comme vos pieds qui changent de position sur les pédales sans que vous y pensiez.
- *Informations kinesthésiques* : même principe que pour la musique, avec un parfum, au début, votre nez sentira le parfum, puis ce parfum fera partie de la séance et rentrera dans l'indifférence de l'automatisme CALME qui sera le réflexe que nous allons créer en premier.

EN RESTANT CONSCIENT À L'INTÉRIEUR

Pensez à une séance d'autohypnose comme à un double entonnoir : le monde extérieur se rétrécit au fur et à mesure de l'auto-induction, puis un goulot assez long, la porte de vos rêves et le monde intérieur se met en place, s'élargit, au fur et à mesure de la transe.

Il faut remplacer les morceaux d'informations visuelles, auditives et kinesthésiques du monde extérieur par des morceaux d'informations visuelles, auditives et kinesthésiques du monde intérieur. Entre les deux, la Porte des rêves représente symboliquement un changement d'état d'esprit. Cette porte doit correspondre à ce que vous pensez être acceptable culturellement pour une porte magique. Je pense que vous seriez très surprise par des portes des rêves mélanésiennes, et certainement pas confiante du tout. C'est pour cela que cette porte doit avoir des couleurs, faire un bruit quand elle s'ouvre, même le silence est une information pour votre cerveau. Si vous mettez la main sur une clenche, quelle sensation avez-vous dans la main ? Harry Potter a créé la dernière de notre culture, je vous présenterai la mienne pour que vous ayez le plus de choix possible.

DANS LE BUT D'OBTENIR UN CHANGEMENT

Si c'est juste pour faire une balade dans un monde magique, vous risquez d'avoir peur de l'inconnu – eh oui, le paradis peut faire peur si vous ne savez pas par qui il est peuplé –, ou bien cela va vous amuser une fois ou deux puis vous laisserez tomber cette rêverie inutile. Soit dit en passant les films sont de bien meilleure qualité que votre cerveau pour ce genre d'expérience.

C'est le rôle d'un programme et des pièces/outils psychologiques du Manoir VALANCE !

Pour obtenir un changement, il faut :

- Bien connaître le problème
- Savoir quel résultat on veut vraiment
- Faire un plan dans le temps
- Prévoir les étapes et mettre des repères d'étapes

- Sélectionner les outils
- Commencer
- Continuer
- **Sans vous endormir.**

L'autohypnose, c'est être réveillée à l'intérieur.

VOS QUESTIONS, MES RÉPONSES

JE RISQUE DE NE JAMAIS ME RÉVEILLER ?

Je commence par cette question parce que c'est la plus fréquente et la plus naïve. Il n'y a aucun précédent. Cela n'est jamais arrivé et ne peut pas arriver. Une fois que vous avez réussi à passer votre Porte des rêves, soit vous avez 5 à 10 minutes maximum pour mettre en place vos autosuggestions, en cours de route ou quand c'est fini, vous êtes fatiguée et vous vous endormez, vous vous réveillerez en pleine forme quelques minutes plus tard ; soit vous avez conscience que c'est fini et vous vous levez.

L'endormissement en cours de séance d'hypnose ou d'autohypnose, est dû au fait que votre cerveau consomme une grande quantité de sucre quand il travaille. Pendant ces séances, il travaille à 100 %, et quand il n'y a plus d'énergie dans le sang, il s'endort.

EST-CE QUE TOUT LE MONDE PEUT S'AUTOHYPNOTISER ?

Vous avez un cerveau ? Alors vous pouvez. C'est une technique, vous l'apprenez, vous l'utilisez et vous savez. La qualité la plus importante est la persévérance. Certaines personnes apprennent rapidement, d'autres par à-coups, d'autres vont lentement mais sûrement.

QUELLE SENSATION ÉPROUVE-T-ON LORSQU'ON EST AUTOHYPNOTISÉ ?

Lors des trois premières séances, vous aurez simplement l'impression d'être relaxée et vous serez plus ou moins consciente de tout ce qui vous entoure. De plus, vous vous souviendrez de tout ce qui s'est passé durant l'expérience. Vous vous sentirez comme lorsque vous faites la sieste et que vous êtes encore légèrement en contact avec le monde extérieur. Puis, au fur et à mesure des séances suivantes, vous aurez l'impression de rêver comme lorsque vous dormez la nuit, c'est le monde de sensations qui s'ouvre à vous. Cela va du léger vertige à l'impression de flotter, en passant par une immense lourdeur, un engourdissement qui évoque irrésistiblement le fait de « partir », de s'en aller. C'est difficile d'être plus précis pour parler d'une sensation.

POUR QUELS PROBLÈMES L'AUTOHYPNOSE PEUT-ELLE ÊTRE EFFICACE ?

Cela va de la relaxation physique, la détente intellectuelle, la peur des ascenseurs à l'anesthésie générale. Tout dépend de votre besoin et surtout du programme que vous allez mettre en place avant et de la façon dont vous allez vous servir des outils, et si vous avez les bons outils. L'hypnose n'est pas une thérapie.

Posez-vous la question suivante : « Pour quels problèmes un tournevis peut-il être efficace ? » Tout dépend du problème et de votre capacité à utiliser le tournevis.

PLUS L'HYPNOSE EST PROFONDE, MEILLEURS SONT LES RÉSULTATS ?

Non, la « profondeur » hypnotique est agréable mais n'a aucun rapport avec l'efficacité de la séance, il faut quand même que vous soyez dans une transe hypnotique, sinon, c'est juste une rêverie et votre cerveau n'y attachera aucune importance. D'ailleurs je serais bien incapable après 30 ans de vie d'hypnotiseur de vous donner des niveaux de profondeur reliés à des résultats certifiés.

PUIS-JE PENDANT UNE SÉANCE D'AUTOHYPNOSE RETROUVER DES SOUVENIRS ENFOUIS ?

Votre cerveau adapte votre passé chaque nuit pour qu'il corresponde à ce que vous voulez dans votre avenir : cela s'appelle la plasticité. À moins que ce ne soit un événement bien précis, une date associée à une cérémonie par exemple, votre cerveau adapte.

On ne vit pas le même événement à 2 ans et à 70 ans. J'ai connu beaucoup de femmes qui ne comprenaient pas pourquoi leur maman leur avait donné une claque, jusqu'au jour où elles sont devenues maman à leur tour. Vos chagrins d'amour d'adolescence vous paraissent certainement romantiques aujourd'hui.

Vous trouverez certainement la solution avec le Capitaine pensif et le plus souvent la bonne solution est de transformer une douleur en expérience.

D'autre part le fait de se remémorer trop souvent des souvenirs les déforme, renforce le lien émotionnel négatif et handicape votre avenir en créant des peurs de la peur que cela recommence : une croyance qui vous limite au lieu de vous donner de l'expérience.

Quant à revivre les moments de votre naissance ou vos vies antérieures, s'il y a des personnes qui en sont capables, ce doit être une personne tous les deux ou trois… siècles. Et certainement pas l'hypnotiseur de votre quartier. Ni moi, d'ailleurs !

Maintenant que vous êtes rassurée, on peut commencer.

DE QUOI AVEZ-VOUS BESOIN POUR VOTRE PREMIÈRE SÉANCE D'AUTOHYPNOSE ?

UNE PIÈCE SILENCIEUSE ET CHAUDE

Votre chambre est vraisemblablement la pièce la mieux adaptée, néanmoins vérifiez que l'endroit est silencieux, et que vous pouvez y faire une semi-pénombre. Il ne doit faire ni trop chaud ni trop froid, quand vous serez profondément détendue, votre sang circulera plus facilement dans les muscles, donc plus près de la peau et vous aurez tendance à avoir un peu froid. Il est donc préférable d'être habillée en conséquence. Portez des vêtements amples, desserrez votre ceinture, enlevez vos chaussures et même vos chaussettes, la relaxation des orteils est très agréable.

Ne mettez pas d'oreiller sous votre tête, cela peut être plus confortable en début de séance, mais deviendra gênant quand vous détendrez les muscles du cou : cela plierait le cou et vous respireriez moins bien.

Remplacez l'éclairage habituel de votre chambre par une ampoule bleue ou violette, la couleur rentrera dans vos yeux, même les paupières fermées et abaissera le rythme de votre cerveau, pas indispensable, mais vraiment agréable.

UN LIT OU, MIEUX, UN FAUTEUIL DE RELAXATION

Un lit : allongez-vous à plat sur le dos, les pieds légèrement écartés, les bras le long du corps, pour faciliter la relaxation.

Un fauteuil de relaxation : position semi-allongée, les bras sur les accoudoirs, pour faciliter la lévitation de la main.

QUEL EST LE MEILLEUR MOMENT ?

De préférence le matin pendant la période d'apprentissage, votre cerveau est plus frais et enregistre mieux. Avant de vous endormir, quand vous maîtriserez les outils et que vous attaquerez un programme, votre cerveau s'endormira avec des consignes et les mettra en place durant la nuit. Rappelez-vous le rôle du sommeil paradoxal : phases 2 et 3, il crée les réflexes nouveaux et améliore l'automatisme et phase 4, il affiche le nouvel automatisme sur le « bureau » de votre journée. Un peu le principe du « demande et tu recevras » des prières d'enfant ou des magiciens. Beaucoup de mes clientes croient dur comme fer à leur ange gardien, la preuve : elles s'en servent pour trouver une place de parking et me disent avec fierté que ça marche.

Elles y croient, ça marche et elles n'ont rien d'autre à demander ? C'est ça qui me surprend le plus.

RENCONTRE AVEC PAVLOV ET SON RÉFLEXE

Pavlov était un médecin russe qui avait fait la démonstration suivante. Vous laissez un chien sans manger pendant deux journées, puis vous lui apportez une assiette de viande tout en agitant une clochette. Le chien n'entend pas la clochette, il a faim, il ne voit que la viande, c'est son cerveau reptilien qui a pris le contrôle et activé le mode survie à tout prix.

Vous recommencez l'expérience plusieurs jours de suite et au bout de trois ou quatre jours, vous agitez seulement la clochette : le chien salive. Son cerveau paléo-mammalien a associé le tintement de la clochette et le fait qu'il va avoir de la viande.

C'est le même principe dont s'est inspiré Proust avec sa madeleine, et nous avons tous créé ce genre d'association : chocolat – bon. Pourquoi, alors que d'autres personnes détestent le chocolat ? Quelles sont vos associations ? Votre cerveau n'a pas besoin de logique, il va associer un événement extérieur avec un état émotionnel.

Plus il y aura de paramètres visuels, auditifs et kinesthésiques associés à l'événement extérieur, plus l'association sera puissante.

UN MOT : « CALME »

Personnellement, je vous recommande le mot « Calme » : il a deux syllabes et il a été prouvé que vote cerveau retient facilement les mots de deux syllabes, ils sont plus chantants. D'autre part, il veut bien dire ce qu'il veut dire et convient parfaitement à la situation. Enfin, c'est un mot dont vous vous servez peut-être déjà pour détendre une atmosphère électrique et dont votre cerveau a l'habitude.

Avez-vous remarqué que beaucoup de personnes qui randonnent marchent avec un bâton ? Savez-vous à quoi sert un bâton quand on marche ? À rien ! Un bâton ne sert que quand on trébuche, à ce moment-là, la main se resserre brutalement, les muscles du bras se raidissent, le bâton sert de point d'appui, le dos se redresse et on continue la marche.

« Calme » sera votre bâton/mot pour ramener rapidement la relaxation physique et la concentration de la transe autohypnotique,

« Calme » va progresser et le but sera d'automatiser l'induction qui doit prendre de moins en moins de temps pour vous en laisser de plus en plus pour la période de transe et donc pour installer les changements. Voici comment.

VOTRE RÉFLEXE POUR GAGNER DU TEMPS

À partir du mot « CALME », vous allez utiliser un réflexe conditionnel qui va vous faire avancer plus vite. En effet, si vous étiez obligée à chaque fois de refaire tout le chemin depuis le début, ce serait laborieux et prendrait du temps.

Nous allons créer un réflexe qui va agir à chaque séance comme un avaleur de temps. Vous repartirez à chaque fois de l'endroit où vous vous êtes arrêtée la fois précédente, jusqu'à ce que, en quelques secondes, vous arriviez directement là où vous voulez aller dans le Manoir VALANCE. C'est en quelque sorte la bonne clef de la bonne porte d'Alice pour rentrer au Pays des merveilles.

Il va falloir le faire progressivement et le faire évoluer :

1re semaine : 3 séances minimum en 3 jours
CALME = relaxation physique = devant la Porte des rêves

2e semaine : 3 séances minimum en 3 jours
CALME = concentration = vous traversez la Porte des rêves

3e semaine : 3 séances minimum en 3 jours
CALME = autohypnose = le Capitaine pensif

4e semaine : 3 séances en 3 jours
VALANCE = autohypnose = le Manoir VALANCE

Et vous serez capable de vous allonger, de prendre deux ou trois longues respirations, de passer la Porte des rêves et d'arriver directement dans le Manoir VALANCE.

Alors choisissez bien votre CALME, c'est vraiment un des moments les plus importants pour garder l'enthousiasme du départ. Un peu comme Harry Potter choisit son hibou et sa baguette magique. Nous nous occuperons de VALANCE au chapitre suivant.

LA MUSIQUE

Choisissez une musique douce, qui dure environ 30 minutes et qui est éventuellement en rapport avec l'idée que vous vous faites d'un paradis sur terre et où vous avez installé votre Manoir VALANCE. Si c'est près de la mer, les vagues ou un clapotis d'eau sont parfaits, la campagne avec le vent dans les feuilles et les oiseaux… Ces sons donneront de la crédibilité à votre scénario.

Si vous aimez la musique classique, la musique baroque du XVIIIe siècle correspond aussi parfaitement aux rythmes d'apprentissage de votre cerveau. Des études sont disponibles sur le Net et les écoles russes et bulgares s'en servent pour accélérer l'apprentissage des langues.

Si vous ne trouvez pas de musique, téléchargez la mienne sur mon site[1], elle a été spécialement composée par Tony Quimbel et contient une rengaine et deux souffles : un pour le cœur et un autre pour la respiration et qui favorisent la relaxation.

LE PARFUM

Choisissez un parfum qui ne sera associé qu'à vos séances, évitez un parfum que vous pourriez croiser dans d'autres circonstances. Il existe en parfumerie des brumes d'oreiller qui sont parfaitement adaptées.

Ne vous servez ni de papier d'Arménie ni de bâtonnets d'encens, ils risqueraient de vous feraient tousser pendant votre séance.

Un diffuseur d'huile essentielle est ce qu'il y a de mieux. Je vous recommande les huiles essentielles d'orange douce, mandarine, ylang-ylang, marjolaine et camomille. L'idéal serait que vous vous fassiez votre propre cocktail. Évitez la lavande, elle est apaisante, mais vous risquez de la retrouver un peu partout au risque de diminuer ou d'annuler l'effet réflexe.

DU TEMPS

Vous avez préparé un week-end détente, tout est prévu pour ne rien faire, mais alors là, vraiment rien, et vous avez même le livre qui va avec, vous en avez rêvé toute la semaine. Au dernier moment, surprise : votre compagnon arrive avec deux billets pour un week-end à Venise. C'est pourtant beau Venise ! De ça aussi, vous en aviez rêvé. Oui, mais pas

maintenant. Eh bien, il va vous falloir quand même du temps pour faire une croix sur votre week-end pantoufles.

Il n'y a rien de pire pour votre cerveau que la déception. Il a déjà le scénario, c'est une de ses fonctions : anticiper votre avenir. Et c'est parce qu'il a déjà anticipé votre week-end « rien » qu'il est contrarié, il n'a pas prévu autre chose pour cet avenir immédiat, et pour lui, pas d'avenir, c'est panique. Alors, imaginez quand c'est vous qui le décevez.

Chaque séance durera ½ heure maximum. Vous aimez-vous assez pour trouver ce temps-là ?

Simple ne veut pas dire facile et facile ne veut pas dire que vous le ferez, cela vous paraîtra peut-être même trop facile.

Ne vous décevez pas, soyez prête et préparée et faites-le le jour dit.

UN PLAN AVEC DES ÉTAPES

Vous avez pages 184 et 185 le plan idéal. Plus vous le respecterez, plus vous progresserez rapidement et obtiendrez des résultats. Ces résultats seront votre motivation intermédiaire. *Chi va piano va sano* e *va lontano* (qui va doucement va sûrement et va loin).

Lisez les chapitres de la première partie (ici) plusieurs fois, entre chacune de vos séances. À chaque fois vous découvrirez un petit détail qui améliorera votre prochaine séance.

Préparez-vous et enregistrez-vous. Si vous êtes une visuelle (voir ici), vos mots guideront vos images sans que votre imagination reprenne le dessus. Si vous êtes auditive (voir ici), vous écouterez et cela vous évitera de vous parler. Et si vous êtes kinesthésique (voir ici), vos sensations seront canalisées et rassurées par la chaleur de votre propre voix. Pendant une séance, je ne suis que le guide qui connaît le chemin, cet enregistrement doit me remplacer, cela vous permettra de rester plus concentrée sur les nouveaux détails.

Dans le chapitre suivant, je vous proposerai deux textes avec des mots en gras : vous pourrez les adapter à vos conditions et à vous.

Important : suivez les étapes et complétez vos textes avec soin, vous allez faire en un mois ce que j'ai mis trois années à apprendre. Pour plus de facilité, vous pouvez télécharger les textes des séances en format word (voir ici). Modifiez les mots en gras, ajoutez les détails et imprimez-les.

Lisez-les en enregistrant votre voix et la musique. Le plus simple est de télécharger la musique sur mon site[2], de la mettre en fond sonore et de parler par-dessus. Les ordinateurs sont presque tous équipés d'un programme d'enregistrement, vous pouvez même le faire sur un smartphone.

Il faudra répéter cette manœuvre pour chaque étape.

Vous pouvez très bien ne pas le faire, mais alors il vous faudra les apprendre par cœur et vous serez obligée de vous parler pendant les séances, avec le risque d'oublier des passages. Cela prendra une bonne partie des 7 +/- 2 morceaux d'informations (voir ici) et vous serez donc moins rapide au final.

D'autre part, le fait de vous entendre aura un avantage supplémentaire : vous remarquerez les passages où vous n'êtes pas bonne et vous pourrez les modifier pour être de plus en plus efficace.

CE QU'IL EST POSSIBLE DE FAIRE MAINTENANT.
CALME ET LA RELAXATION PHYSIQUE : 3 SÉANCES

L'idée de cette induction est de faire dormir votre corps morceau par morceau. Si vous êtes droitière, commencez par la jambe gauche et la jambe droite pour les gauchères. Débutez toujours par le bas, les orteils d'un pied puis remontez.

Contrairement à ce que beaucoup de gens pensent, il ne faut pas détendre les muscles, mais les tendons : le résultat est beaucoup plus rapide. En effet, ce sont les tendons qui sont accrochés aux articulations et si les tendons se détendent, le muscle se relâche.

Quand un muscle se relâche, le sang peut rentrer, et quand le sang rentre, on peut ressentir 3 sensations différentes.

1. *Directement une sensation de lourdeur qui devient froide* assez rapidement si le muscle était déjà bien détendu. C'est juste un peu plus lourd parce qu'il y a plus de sang, et un peu plus froid parce qu'il y a plus de sang à 37 °C qui s'approche de la peau et donc de l'extérieur qui est plus froid.
2. *Une sensation de picotement électrique.* Le muscle était très tendu, les tendons se détendent, le muscle se relâche, le sang rentre et défroisse le muscle. Certaines personnes très nerveuses ont même des secousses parfois impressionnantes.
3. *Une sensation de chaleur,* le muscle était normal, du sang chaud rentre et vous avez une sensation de chaleur, généralement suivie de lourdeur.

Ces 3 sensations sont normales et souvent interviennent à la suite les unes des autres, c'est pour cela que pendant ces séances, il faut revenir plusieurs fois sur chaque partie de votre corps. Vous serez surprise de détendre des muscles que vous pensiez déjà bien détendus.

Les endroits où la relaxation sera la plus évidente seront les jambes, les omoplates, le cou et le visage.

Exemple : les orteils

Vous n'y avez certainement jamais réfléchi, mais c'est un excellent exemple justement parce que vous n'y avez jamais réfléchi. Que se passe-t-il vraiment quand vos orteils se relâchent ? Allez-y, pas besoin d'être en transe pour ça, allongez-vous sur votre lit pied gauche nu et détendez vos orteils uniquement avec votre cerveau : imaginez-les qui mollissent, remplacez-les par un éventail qui s'ouvre, des spaghettis trop cuits,

laissez-les s'échapper en fumée, dites-leur de disparaître, rendez-les transparents et vides.

Quelles sont toutes les sensations que vous éprouvez ? N'avez-vous pas l'impression de sentir la peau qui se décolle lentement entre chaque orteil, qu'il y a comme un courant d'air frais qui passe ensuite ? Et puis que toute sensation disparaît ?

Pourriez-vous les détendre davantage maintenant ? Comment ?

Il y a deux façons de détendre vos orteils ou n'importe quelle partie de votre corps : soit vous vous arrêtez sur chaque articulation, et vous passez du temps sur les tendons. Et quand les tendons se détendent, les muscles s'étalent. Soit vous imaginez le résultat que vous souhaitez, et pour obtenir le résultat, votre cerveau va faire le travail de relaxation tout seul.

Votre jambe, quand elle est détendue, à quoi ressemble-t-elle ? Réponse : le pied est complètement basculé vers l'extérieur. Quand les muscles se relâchent, le poids du pied le fait basculer, c'est normal. **C'est une technique de fainéant qui marche vite et bien, issue de l'expérience : la mienne et celle des orteils de mes clientes.**

EXERCICE

Allongez-vous sur votre lit, pieds nus serait parfait, concentrez-vous sur la jambe gauche : imaginez les orteils qui s'ouvrent en éventail et le pied basculé sur la gauche, comme s'il était posé sur le lit, vos muscles doivent devenir mous, imaginez les comme du coton, vide, écoutez les se dégonfler,

Quelles sont vos sensations ? Chaud, froid, lourd ?

Quelles sont les réactions physiques : le pied bascule ? Les personnes qui aiment contrôler ont en général envie de le retenir. Lâchez prise, apprenez à faire confiance à l'autre partie de votre cerveau. Après tout, c'est lui qui s'occupe de votre corps la nuit.

> *Comparez vos deux jambes : la gauche vous paraît plus haute ou plus basse ? Plus longue ou plus courte ? Plus large ou plus étroite ? Plus chaude ou plus froide ? Ce sont les paramètres avec lesquels votre cerveau enregistre « relaxation ». Transférez les paramètres de la jambe gauche à la jambe droite, que se passe-t-il ?*
> *Recommencez, c'est un peu long au début, mais cela vous fera gagner un temps fou en seulement trois séances !*

L'IMPORTANCE DES TROIS FOIS TROIS PREMIÈRES SÉANCES

J'ai choisi les mots des séances des trois premières semaines pour qu'il y ait une progression facile de l'apprentissage, en accord avec les cadences d'apprentissage de votre cerveau : une nuit pour que deux neurones se connectent, trois nuits pour un réflexe et trois semaines pour que des réflexes commencent à s'assembler pour créer un automatisme.

POURQUOI TROIS SEMAINES POUR LA PREMIÈRE VISITE DU MANOIR

Parce que le temps dont vous disposez pour la relaxation physique, l'induction, le passage de la Porte des rêves, l'arrivée au Manoir, l'utilisation des pièces/outils psychologiques et la sortie est d'environ 15 à 20 minutes, suivant votre capacité de concentration. L'intérêt des séances d'autohypnose réside dans l'utilisation des pièces/outils psychologiques. Donc, plus vous raccourcirez les premières étapes, plus il vous restera de temps pour utiliser les pièces/outils psychologiques.

D'autre part, vous ne pourrez utiliser ces pièces/outils psychologiques avec efficacité que quand vous saurez qui vous êtes et ce que vous voulez. Rappelez-vous, dans ce genre de sport intellectuel, l'important c'est la bonne question. La réponse, si vous la connaissiez, vous ne seriez pas en

train de lire ces lignes. Trouver la bonne question n'est pas si évident, nous avons tous de bonnes réponses à des questions sans intérêt ou qui n'existent tout simplement pas.

Au bout de ces trois premières semaines, vous serez capable de vous autohypnotiser, et là, vous ne pourrez vous poser que les bonnes questions : celles qui concernent l'écriture du Livre de Votre Vie, donc de votre avenir. Sinon, vous resterez avec vos vieilles questions que vous connaissez déjà et qui ne fonctionnent pas, et vos réponses sans intérêt parce qu'elles n'ont pas de solutions nouvelles à vous proposer.

L'intérêt de l'autohypnose est de vous mettre dans l'état d'esprit d'une aventurière qui découvre, et non dans celui d'une autocritique ni dans celui d'une justification : si ce que vous avez fait jusqu'à maintenant ne marche pas, prenez le risque de faire différemment.

VOTRE PREMIER TEXTE POUR ALLER DE L'AUTRE CÔTÉ DE LA PORTE DE VOS RÊVES

PREMIÈRE SEMAINE : 3 SÉANCES MINIMUM EN 3 JOURS

CALME = relaxation physique = devant la Porte des rêves.

Séance n° 1 : jusqu'à la porte

Les mots en gras sont ceux que vous devez adapter.

Vous avez remplacé les mots en gras, vous avez enregistré.

Diffusez le parfum dans la pièce, allongez-vous sur votre lit les jambes légèrement écartées, les bras le long du corps, appuyez sur Play.

Je suis bien installée ? Je suis prête ?
Je suis dans ***ma maison, dans ma chambre***
Allongée sur le dos
mon corps ne peut pas aller plus bas
alors je le laisse se détendre
j'ai les bras le long du corps, les pieds légèrement écartés
mes oreilles entendent la musique
mon nez sent le parfum de la pièce
j'ai le bout de la langue à l'arrière des dents
et je laisse mon corps se détendre davantage
je respire calmement
et plus je vais respirer calmement
plus je vais me détendre profondément.
Maintenant, je prends une longue inspiration
je relâche l'air lentement
et je me dis à moi-même « CALME »
à chaque fois que moi j'utiliserai ce mot « CALME »
j'en profiterai pour me laisser aller davantage
pour décrocher, lâcher prise
toujours bercée par la musique
et accompagnée par ma voix.
Maintenant, dans mon imagination
je choisis une jolie feuille de papier
un très beau papier ***avec des pétales de fleurs***
je choisis aussi une ***plume d'oie pour écrire***
et je choisis de l'encre ***violette*** *pour écrire*
et comme je tiens la plume entre mes doigts
je la trempe dans la bouteille d'encre
et je trace lentement les lettres du mot « CALME »
je joue avec les pleins et les déliés
et comme j'imagine la plume qui glisse sur le papier
j'entends la plume qui gratte le papier
et je peux aussi sentir l'odeur ***sucrée*** *de l'encre.*

Et quand je finis d'écrire le mot
je le dis à moi-même : « CALME »
je peux imaginer le mot qui passe
de l'oreille droite vers l'oreille gauche
je peux entendre le son de ma voix qui me dit « CALME »
et pour amplifier la puissance de ce mot
je prends une longue inspiration
et je respire le parfum de la pièce
qui représente pour moi « CALME »
une fleur, une odeur
je lui donne aussi un goût sur la langue.
Et quand je me redis « CALME » maintenant
j'associe l'ensemble de ces sensations
« CALME » et je me laisse aller plus profondément
et je laisse passer cette image
toujours bercée par la musique
et accompagnée par ma voix
le bout de la langue bien à l'arrière des dents
je respire calmement
et plus je respire calmement,
plus je me détends profondément.
Et j'ai déjà l'impression
que ma jambe gauche est ***plus chaude,***
plus lourde ou plus basse que ma jambe droite.
Et pour que je puisse me relaxer totalement
j'imagine un endroit où je vais pouvoir laisser mon corps dormir
un endroit qui représente pour moi paix, tranquillité, sécurité
une certaine forme d'abondance
ça pourrait être un endroit que je connais déjà
ou un endroit qui sort de mon imagination
ou un endroit que j'ai vu au cinéma, à la télé, dans un magazine
et ça pourrait être sur une plage de sable blanc
dans le silence en haut d'une montagne

dans la lourdeur tranquille d'une vallée
près d'un fleuve, d'un ruisseau, d'une fontaine
ou dans le parfum des fleurs dans le fond d'un jardin.
Et comme je choisis cet endroit
je peux voir toutes les couleurs de cet ***endroit (plage, jardin…)***
j'entends tous les sons associés à cet ***endroit (vagues, oiseaux…)***
je sens tous les parfums associés à cet ***endroit (mer, fleurs…)***
et je décide de m'allonger là
le ciel est merveilleusement bleu ***avec peut-être***
deux ou trois petits nuages blancs et floconneux (forme des nuages)
qui glissent dans le temps et dans le silence
Le soleil est juste au-dessus de ma tête
des dizaines de rayons de soleil
descendent et balayent le paysage
un peu comme je pourrais voir les rayons du soleil
à travers le vitrail dans le silence d'une cathédrale
ou à travers les feuilles d'un arbre
ou… (choisissez un autre exemple plus familier pour vous)
et je vais arrêter l'image et me choisir un de ces rayons de soleil.
Je vais me servir de ce rayon de soleil, de ce pinceau de lumière
pour isoler mon corps, le faire dormir dans une bulle de lumière
je dirige maintenant ce rayon de soleil sur mon pied gauche ***droit pour les gauchers***
j'imagine les poils de lumière qui glissent sur ma peau
et au fur et à mesure que le rayon du soleil
va remonter le long de ma jambe gauche
mes muscles vont se relâcher et lâcher prise
mon pied est maintenant dans un chausson de lumière
tous les tendons, les nerfs, les ligaments autour de ma cheville deviennent lâches et permettent aux muscles du mollet
de se laisser aller… « CALME »
et je me laisse aller plus profondément

chaque muscle qui se détend
entraîne le muscle d'à côté à se détendre davantage, plus rapidement.
Les tendons, les nerfs et les ligaments
autour de mon genou gauche relâchent la tension
et laissent le muscle de la cuisse glisser doucement
et comme j'imagine tous les muscles qui glissent
je les vois glisser
je les entends glisser les uns sur les autres
je les sens glisser
et comme le rayon du soleil remonte
ma cuisse s'endort, ***s'alourdit (quelle est votre vraie sensation ?)***
mes muscles se remplissent de sommeil.
Les tendons, les nerfs et les ligaments de la hanche
deviennent mous, lâches, comme élastiques, guimauve
et je vais laisser ma jambe ***gauche*** *continuer à s'endormir*
pendant que je concentre toute mon attention et le pinceau de lumière
sur mon autre pied
et je peux regarder mon pied disparaître dans une botte de lumière
mes orteils s'écartent, comme un éventail qui s'ouvre
et au fur et à mesure que les poils de lumière remontent
les muscles s'endorment
avec peut-être la sensation plus forte maintenant
que la jambe gauche est beaucoup ***plus basse***
plus lourde ou plus légère *que l'autre jambe.*
Toujours bercée par la musique
et accompagnée par ma voix
je m'isole de plus en plus
chaque seconde qui passe
me permet de me concentrer davantage sur ma voix
les poils de lumière continuent de remonter
et au fur et à mesure qu'ils remontent
je sens mes muscles se détendre
je les vois glisser

je les entends glisser les uns sur les autres
je les sens glisser
dans mon imagination
je suis comme un bloc de glace qui fond au soleil
un bloc de glace transparent avec des reflets bleus et argent
et comme j'imagine les rayons ***orange*** *du soleil dans le bloc de glace*
j'entends la glace qui craque et qui fond
je laisse maintenant le rayon du soleil s'enrouler autour de ma taille
comme une ceinture de lumière, de poussière d'or
et tous les petits muscles dans le bas du dos se posent.
Les muscles sur les côtés de l'abdomen
deviennent ***lourds et tranquilles***
mon ventre monte et descend avec la respiration
je respire lentement et plus je respire lentement
plus mon corps va s'endormir tranquillement
j'imagine une boule de soleil
qui descend à l'intérieur du rayon de soleil
comme un ascenseur qui glisse
je l'entends glisser
et je la sens rentrer dans mon ventre
comme un feu d'artifice silencieux
une éclaboussure de soleil
je peux imaginer mon ventre illuminé de l'intérieur
et je laisse le rayon du soleil continuer son chemin
je le regarde passer de vertèbre en vertèbre
il remonte le long du dos, passe entre les omoplates
et tous les petits muscles entre les côtes se détendent
les muscles de la poitrine commencent à fondre
et laissent glisser mes épaules vers l'arrière.
Maintenant
je dirige le rayon du soleil sur mon plexus solaire
et dans mon imagination j'écarte les côtes
et je laisse rentrer la lumière à l'intérieur

une explosion de lumière, des étincelles de poussière d'or
à l'intérieur mon cœur bat, calme, régulier, puissant
je peux l'imaginer qui bat comme un soleil
et comme je l'imagine qui bat
je l'entends qui bat et je le sens qui bat
dans le bout de mes doigts ***(ou pas ou ailleurs)***
et c'est si beau la vie
dans cette explosion de lumière permanente et calme
mes poumons respirent calmement, tranquillement
et j'installe cette boule de lumière
à l'intérieur de ma cage thoracique.
Maintenant
je dirige le rayon du soleil sur ma main gauche
au fur et à mesure que je vais compter de 4 jusqu'à 0
je vais choisir l'ordre ou le désordre
dans lequel je vais endormir mes 5 doigts
4 et je choisis le premier doigt ***(choisissez vraiment)***
3, 2, et un quatrième doigt, 1, et 0 et « CALME »
et je me laisse aller plus profondément
toute ma main est dans un gant de lumière
et je tire ce gant jusqu'à l'épaule
les tendons, les nerfs et les ligaments du poignet deviennent lâches
et laissent les muscles de l'avant-bras se détendre
les tendons, les nerfs et les ligaments autour du coude
permettent aux muscles du bras de glisser doucement
comme un caillou qu'on lance dans l'eau d'un lac, plouf !
et qui fait des milliers de ronds dans l'eau
comme une longue vibration le long du bras
et qui permet à mes muscles de se détendre tranquillement.
Les tendons, les nerfs et les ligaments autour de l'épaule
guimauve, deviennent élastiques, laissent aller
je m'autorise une relaxation profonde
j'abandonne toute forme de résistance

je lâche prise
et je dirige l'énergie du soleil sur ma main ***droite***
le pouce, le petit doigt, le majeur
je choisis l'avant dernier et 1 et 0 et « CALME »
et je me laisse aller plus profondément
et comme j'imagine le pinceau de lumière remonter
tout doucement le long du bras
j'entends le ***glissement*** *des poils de lumière*
je sens le ***contact, la chaleur***
et au fur et à mesure que j'y pense
je sens mes muscles se détendre
les tendons, les nerfs et les ligaments du coude… plouf !
et permettre aux muscles du bras
de s'endormir tranquillement, de se remplir de sommeil
les tendons, les nerfs et les ligaments de l'épaule
laissent les muscles des omoplates se détendre profondément.
Et j'imagine mon dos vu de dos, avec une chemise de lumière
et toute la tension, le stress, la nervosité
contenus dans les épaules glissent doucement
comme une goutte d'eau glisse sur ce bloc de glace qui fond au soleil.
Et comme je commence à sentir mon corps s'endormir
j'éprouve ***comme une sensation de légèreté (d'autres personnes ont comme des picotements dans certaines parties de leur corps et beaucoup de personnes se sentent lourdes, chaudes et calmes, et le moindre effort pour bouger leur paraît énorme. Quelles sont les vraies sensations que vous avez ?)***
et je réalise que je suis simplement en train de prendre le temps
d'endormir mon corps, morceau par morceau
bercée par la musique, accompagnée par ma voix
de plus en plus isolée du monde extérieur et concentrée sur ma voix
je laisse l'énergie du soleil s'enrouler autour de mon cou
comme un collier de lumière, une écharpe de poussière d'or

et les muscles qui vont de ma gorge vers les oreilles
commencent à glisser de chaque côté du cou
avec la sensation que ma tête pèse ***plus lourd***
et que l'air passe directement du nez dans les poumons
je respire souplement, librement
et comme j'imagine le soleil sur mon visage
comme un masque vénitien de lumière
tous les petits muscles autour du menton, de la bouche et du nez
laissent les joues glisser de chaque côté du visage
l'œil gauche se remplit d'un silence immobile bleu lavande
l'œil droit comme posé sur un horizon lointain
tous les petits muscles sous le cuir chevelu se détendent
je pose le rayon du soleil entre mes deux yeux
et je laisse l'énergie du soleil pénétrer et s'installer doucement
à l'intérieur de mon cerveau
comme un feu d'artifice silencieux, une éclaboussure de lumière
la partie gauche de mon cerveau se laisse aller et s'endort
et la partie droite de mon cerveau se concentre.
Maintenant, au fur et à mesure que je vais compter de 9 à 0
je vais pouvoir en profiter pour oublier mon corps
je l'imagine allongé sur mon lit dans un halo de soleil
m'éloigner et le laisser là en toute sécurité
pour me diriger vers une porte rouge
quand je dirai 0 tout à l'heure
je serai complètement concentrée sur la porte rouge.

9 et je commence à m'éloigner
je suis dans un immense ascenseur
comme Alice descend au Pays des Merveilles
8 l'ascenseur descend et descend et descend
comme Mary Poppins saute dans le tableau
7 deux fois plus profondément
comme une fée, je traverse un miroir

> *6 je continue à descendre et à descendre et à descendre*
> *5 toujours plus profondément*
> *4 profondément et profondément, profondément*
> *3 je continue à descendre et à descendre et à descendre*
> *2, 1 et 0 et la porte de l'ascenseur s'ouvre*
> *et je suis dans une pièce calme devant une porte rouge*
> *et je me dis que* ***dans 2 séances, 1 séance, la prochaine séance (si vous avez le courage de changer à chaque fois, c'est mieux)***
> *je pourrai ouvrir la porte*
> *et rentrer dans le monde magique des rêves*
> *en attendant, à la prochaine séance, demain*
> *je m'allongerai sur mon lit, même position*
> *même musique, même parfum*
> *et dès que je me dirai « CALME »*
> *mon corps se détendra deux fois plus vite*
> *je reviendrai plus rapidement devant cette porte*
> *et à chaque fois que je me dirai « CALME »*
> *j'augmenterai cette sensation de détente de plus en plus profonde*
> *pour le moment, je choisis d'ouvrir un œil*
> *mon corps est détendu et la journée est belle.*

Bilan de la séance nº 1

Étiez-vous complètement détendue ?
À la fin, pensiez-vous encore à votre corps ?
Quelles sont les parties de votre corps qui étaient le plus détendues ?
Quelles étaient celles qui l'étaient le moins ? Pourquoi ?
Le mot « CALME » fonctionne-t-il bien ?
Définissez-le : couleur, parfum, volume, son, parlé…
Refaites cette séance, le but de cette répétition est que vous insistiez sur les parties de votre corps qui sont résistantes et que le « CALME » soit efficace, vous vous le dites et votre corps se relâche.

Séance nº 2 : devant la Porte de vos rêves, mais plus vite

L'idée est de supprimer au moins la moitié du texte pour que vous arriviez plus rapidement à la Porte de rêves. Pour cela, nous allons nous servir de l'effet réflexe de Pavlov (voir ici) et du mot CALME, lui associer une couleur, un parfum, une note de musique, une sensation.

Gardez le début, nous allons rendre « CALME » plus puissant, et la fin – ce qui s'appelle des suggestions post-hypnotiques – faire monter l'attente expectative de l'ouverture de la porte rouge et faciliter la séance n° 3 en amplifiant le pouvoir de « CALME ».

Et pour vous habituer à avoir des choix en permanence, remplacez le soleil par une baguette magique, ce n'est en aucun cas le soleil qui détend vos muscles, mais le fait que vous leur en donniez l'ordre. Vous êtes une mini-vous, 2 cm de haut, des ailes violettes dans le dos : Fée Clochette. Vous sortez de la partie gauche de votre cerveau et allez promener votre baguette magique sur les parties de votre corps qui résistent.

Il va falloir réenregistrer cette partie également, gardez précieusement l'enregistrement de la séance n° 1. Mieux, vous pouvez la réenregistrer avec les améliorations de la séance n° 2. Vous aurez certainement besoin d'une bonne séance de relaxation physique un jour.

Les mots en gras sont ceux que vous devez adapter.

Le lit, la musique, le calme, le parfum, prête, play !

> *Je suis dans **ma maison, dans ma chambre***
> *allongée sur le dos*
> *j'ai les bras le long du corps, les pieds légèrement écartés*
> *j'entends la musique, je sens le **parfum de (quel parfum ?)***
> *je sens le goût de ma langue à l'arrière des dents **(quel goût ?)***
> *et je laisse mes muscles se détendre rapidement*
> *je respire lentement et plus je respire lentement*
> *plus je vais me détendre profondément*
> *et je me dis à moi-même « CALME »*

et j'en profite pour m'isoler davantage
bercée par la musique et accompagnée par ma voix
comme dans la première séance
je choisis une jolie feuille de papier
un très beau papier ***avec des pétales de fleurs (ou une tablette)***
je choisis aussi une ***plume d'oie pour écrire (ou un rayon laser…)***
et je choisis de l'encre ***violette (et pourquoi pas transparente)***
et comme je tiens la plume entre mes doigts ***(ou elle écrit seule)***
je la trempe dans la bouteille d'encre ***(et pas dans un seau d'encre ?)***
et je trace lentement les lettres du mot « CALME »
je joue avec les pleins et les déliés ***(comment sont les lettres ?)***
et comme j'imagine la plume qui glisse sur le papier
j'entends la plume qui gratte le papier
je me dis à moi-même « CALME »
je laisse le mot passer de l'oreille droite vers l'oreille gauche
j'entends ma voix qui me dit « CALME » ***(votre voix ou une voix ? La voix est intérieure ou vient d'ailleurs…)***
et pour amplifier la puissance de ce mot
je prends une longue inspiration
et quand je me redis « CALME » maintenant
je me laisse aller deux fois plus profondément
et je laisse mon imagination s'amuser
« CALME » écrit à Los Angeles à la place du mot « Hollywood »
« CALME » écrit en nuages dans un ciel d'été
« CALME » chanté par une chorale dans le silence d'une basilique
« CALME » cuisiné par mon Chef préféré
« CALME » dans une bouteille de parfum
« CALME » et j'ai déjà l'impression que ma jambe gauche est ***plus chaude, lourde, basse, large, longue… que ma jambe droite.***
et je me mets à vérifier les autres parties de mon corps
certaines sont plus ***chaudes, lourdes, basses, larges, longues…***
et je décide d'intervenir

j'enfile ma tenue de Fée Clochette ***(vêtements, couleur, style…)***
j'attrape ma baguette magique en ***(bois, acier, lumière…)***
j'ouvre la porte et j'observe la situation
et comme je sors de la partie gauche de mon cerveau
je me retrouve debout sur mon front
et de là, je peux voir tout mon corps allongé dans ma chambre
et c'est fascinant, des collines joues, des vallées œil… ***(quelles sont les parties de votre corps que vous imaginez, vous voyez la chambre…)***
ma cage thoracique qui monte et qui descend
je donne un coup de battement d'ailes
je les entends qui battent dans mon dos ***(elles font quoi comme bruit ou comme musique ou comme…)***
et je m'envole vers les muscles rebelles
amusante la vue de mes pieds d'en dessous
je remonte le long de la jambe gauche
et donne par-ci par-là des coups de baguette
de la lumière dorée pénètre dans les muscles et ils se laissent aller
de temps en temps, pour aider, je leur dis « CALME »
et l'effet est immédiat
je vois les muscles glisser
je les entends glisser les uns sur les autres
vraiment comme un bloc de glace qui fond au soleil
un bloc de glace transparent avec des reflets bleus et argent.
Et comme les étincelles dorées pénètrent le bloc de glace
j'entends la glace qui craque et qui fond
je vérifie les ascenseurs de lumière
le ventre se remplit comme un réservoir ***(quel niveau pour l'instant)***
la cage thoracique brille de mille feux ***(feu d'artifice ou boule de lumière ou…)***
le front qui s'imprègne doucement d'un brouillard doré ***(chaud ou froid ou…)***
et je me pose sur mon front

> *mon corps est là, dans un sarcophage de lumière*
> *isolée, protégée et je me sens bien*
> *je rentre dans la partie gauche de mon cerveau*
> *je m'assois derrière mon bureau* ***(quel genre de bureau)***
> *les ordinateurs de contrôle du monde extérieur sont en veille*
> ***(comment est la pièce/cerveau gauche, les écrans des ordinateurs…)***
> *puisque les yeux sont fermés, le nez respire tranquillement*
> *mes oreilles ont oublié la musique*
> *ma langue est bien posée à l'arrière des dents*
> *tout mon corps est endormi, donc sans sensations*
> *tout va bien, « CALME »*
> *et je regarde fixement cette porte rouge*
> ***(comment est cette porte ? Normale, peinte en rouge ? Pour la suite, il serait préférable que vous l'imaginiez comme un mur de lumière rouge)***
> *je sais qu'il ne me reste qu'une séance*
> *que je pourrai enfin ouvrir cette drôle de porte*
> *et rentrer dans le monde magique de mes rêves*
> *je me dis qu'à la prochaine séance, demain*
> *je m'allongerai sur mon lit, même position*
> *même musique, même parfum*
> *et dès que je me dirai « CALME »*
> *mon corps s'endormira instantanément*
> *je serai capable grâce à la lévitation de ma main gauche*
> *d'arriver là, devant cette porte en moins d'une minute*
> *pour le moment, je choisis d'ouvrir un œil*
> *mon corps est détendu et la journée est belle.*

Bilan de la séance n° 2

Avez-vous réussi à être totalement endormie physiquement ?
À la fin, pensiez-vous encore à votre corps ?
Si tout s'est bien passé, vous arrivez maintenant en très peu de temps à la Porte des rêves avec une plus grande impatience de découvrir ce qu'il y a derrière cette porte.

Est-ce le cas ?
Si oui, tout va bien, passez à la séance n° 3.
Sinon, refaites la séance n° 2.

Séance n° 3 : devant la porte de vos rêves, en moins d'une minute

C'est là que je vais faire intervenir la lévitation.

Encore moins de texte, et donc moins de temps, pour une expérience de plus en plus réelle à l'intérieur. Ne cherchez pas l'exploit, et si vous pensez à la façon dont une personne tombe littéralement en transe pendant un spectacle d'hypnose, je peux vous dire qu'il y a plus d'une minute de préparation, même si vous ne vous en rendez pas compte, et que d'autre part il y a toujours l'hypnotiseur qui guide, mais pas dans le cas de l'autohypnose : vous devez rester intérieurement éveillée, l'enregistrement du texte vous sert de guide, mais il ne sert à rien si vous dormez.

Cette fois-ci, vous partez directement de la partie gauche de votre cerveau, vous connaissez déjà l'endroit.

En ce qui concerne la lévitation de la main, je vous rappelle que c'est un réflexe « idéomoteur » : vous imaginez un mouvement, vos neurones miroirs l'anticipent et, si vous maintenez la concentration quelques secondes, votre subconscient active les muscles et fait le mouvement, comme il le fait des centaines de fois dans la journée. Rien de magique dans tout cela.

Quand le mouvement va s'enclencher, vous allez ressentir des frémissements dans les doigts, c'est normal, il n'y a pas de muscles dans les doigts et ce sont les tendons qui se rétractent. Le moment le plus amusant est le décollage, quand la main se retrouve en l'air. Profitez-en au moins la première fois, après ce sera une habitude.

Si vous êtes principalement visuelle, quand je dis dans le texte « j'imagine », écrivez « je vois ». Si vous êtes principalement auditive ou

kinesthésique, « j'imagine » est plus une anticipation du résultat du type « je veux » que vous devez doubler d'un état émotionnel : certitude.

La certitude doit venir du fait qu'il y a bien une partie de votre cerveau qui s'occupe de votre main toute la journée, puisque ce n'est pas vous. Donc vous apprenez simplement à vous servir d'une autre partie de votre cerveau, et l'une des capacités de cette partie est de s'occuper des mouvements puisqu'elle a appris. Rappelez-vous l'époque où, bébé, votre main essayait d'attraper quelque chose. Donc…

> Le lit, la musique, le calme, le parfum, prête, play !
> *Je suis sur mon lit, allongée sur le dos*
> *les bras le long du corps*
> *j'entends la musique, je sens le* ***parfum de (quel parfum ?)***
> *le goût de ma langue à l'arrière des dents* ***(quel goût ?)***
> *et je laisse mes muscles s'endormir maintenant*
> *bercée par la musique et accompagnée par ma voix*
> *je respire lentement et plus je respire lentement*
> *plus mon corps va s'endormir profondément*
> *et je me dis à moi-même « CALME »*
> *et je choisis comment je vais l'écrire aujourd'hui*
> *et je laisse mon imagination s'amuser*
> *« CALME » sur une feuille de papier* ***(parchemin, d'emballage ou… ?)***
> *« CALME » à la place du mot Hollywood à Los Angeles* ***(comment écrivez-vous les lettres : en bois, gonflables… ?)***
> *« CALME » en nuages dans un ciel bleu été* ***(où et quel bleu ?)***
> *« CALME » dans le silence d'une basilique* ***(laquelle, où ?)***
> *« CALME » par mon Chef préféré sauce* ***(quelle sauce ?)***
> *« CALME » dans une bouteille de parfum* ***(lequel ? quelles fleurs ?)***
> *« CALME » et j'ai déjà l'impression que tout mon corps est* ***plus chaud, lourd, bas, large, long…***
> *j'ouvre la porte et debout sur mon front, j'observe la situation*

et je vois mon corps qui ***(tout dépend de la phrase d'avant, si quand votre corps s'endort, vous avez la sensation qu'il est plus bas, alors vous voyez votre corps s'enfoncer. Idem pour les autres paramètres, choisissez le verbe qui décrit le mouvement qui va avec l'adjectif)***
*quelques parties de mon corps résistent (****lesquelles)***
je leur donne l'ordre de se laisser aller et elles s'endorment
certaines parties résistent, et plus elles résistent
plus mon subconscient semble les faire mollir quand même
donc tout va bien, je sens qu'il m'assiste et c'est rassurant
et je décide de tester son obéissance
il s'occupe de mon cœur, de mes poumons, de mes jambes qui marchent
donc de la main
et je concentre toute mon attention sur ma main ***gauche***
elle est là, au bout du bras et je vois ***(décrivez les couleurs des vêtements, montre, sur quoi la main est-elle posée, voyez-vous la chambre en fond ?)***
je lui donne l'ordre de se lever d'une vingtaine de centimètres
je place un centimètre au bout de l'index pour vérifier
et j'attends, la main va monter, j'en suis sûre
je commence à sentir comme de ***petites secousses*** *dans mes doigts*
je décide de faire des allers-retours entre dedans et dehors
j'imagine *mon index qui monte le long du centimètre*
1 centimètre… 2… 3… … et il monte
et comme je l'imagine qui monte
je sens la paume de ma main qui perd le contact avec ***le lit***
et le coude se replie, comme un éventail qui se ferme
je retourne sur le front et je donne l'ordre du décollage
(dites-vous à vous-même de façon autoritaire : décolle)
je peux voir l'index qui continue à gravir l'échelle des centimètres
la main monte comme une montgolfière
elle monte, monte, monte, s'élève doucement et décolle
dès qu'elle est en l'air, le mouvement devient plus facile

à l'intérieur, je sens que le bout des doigts perd le contact
et je ne sens plus rien
je retourne sur le front et la main continue de monter
10… 15… et 20 centimètres
et subitement elle devient lourde et sans force
et retombe brutalement
mon corps est là, dans son sarcophage de lumière
isolée, protégée et je me sens bien
je rentre dans la partie gauche de mon cerveau
je m'assois derrière mon bureau ***(ajoutez des détails)***
les ordinateurs de contrôle du monde extérieur sont en veille
les yeux sont fermés, le nez respire tranquillement
mes oreilles ont oublié la musique
ma langue est bien posée à l'arrière des dents
tout mon corps est endormi, donc sans sensations
tout va bien, « CALME »
et je suis assise
et je regarde fixement cette drôle de porte/lumière rouge
et tout ça finit par m'agacer un peu
je me lève et je vais vers la porte
de près, un dirait une cascade de lumière rouge cerise
cette lumière diffuse une musique légère ***(quel genre ?)***
un parfum de fruits rouges ***(quels fruits ?)***
et par transparence, je peux voir une lueur blanche
je sais que demain, je vais la traverser
et qu'au bout de ce tunnel, il y a la porte blanche
celle qui donne vraiment sur cet endroit
entre la partie droite et gauche de mon cerveau
je me dis qu'à la prochaine séance, demain
je m'allongerai sur mon lit, même position
même musique, même parfum
et dès que je me dirai « CALME »
mon corps s'endormira instantanément

> *ma main gauche se lèvera toute seule dès que je donnerai l'ordre*
> *je serai là, devant cette porte en moins d'une minute*
> *et je ferai un pas en avant pour entrer dans la lumière rouge*
> *pour le moment, je choisis d'ouvrir un œil*
> *mon corps est détendu et la journée est belle.*

Bilan de la séance n° 3

Vous êtes passée progressivement du « je contrôle » au « je surveille ».

Certaines choses vous paraissent aller de soi, vous les avez expérimentées, et votre cerveau est en train de créer les réflexes qui vont simplifier votre nouvelle habitude : vous apprenez, vous êtes au stade « incompétente consciente », vous savez que vous ne savez pas mais vous commencez à entrevoir l'ensemble.

Environ 10 % d'entre vous n'obtiendront pas la lévitation de la main, c'est normal, mais elles obtiendront quand même, grâce ou à cause de l'effort de concentration, un état d'autohypnose identique. Ce sont principalement des personnes kinesthésiques ou auditives qui ont du mal à visualiser. De toute façon, l'important n'est pas d'avoir la main en l'air, mais d'atteindre la concentration intérieure rapidement. Refaites cette séance jusqu'à ce que vous arriviez à vous concentrer sur la porte rouge de la partie gauche du cerveau en moins d'une minute.

Est-ce que vous sentez monter l'envie de traverser la porte ?

RÉALISEZ L'IMPOSSIBLE SANS VOUS EN APERCEVOIR

DEUXIÈME SEMAINE : 3 SÉANCES EN 3 JOURS

CALME = concentration = vous traversez la Porte des rêves.

Vous allez passer du « je surveille » au « j'ai confiance ».

Séance n° 4 : de l'autre côté de la porte de vos rêves

Il faut garder une induction courte, environ 1 minute pour mettre votre cerveau en état de concentration. Ne confondez pas rêverie et autohypnose, vos pensées doivent être focalisées dès le début, votre cerveau doit savoir que vous allez faire une séance d'autohypnose et pour cela il a besoin d'une routine.

Je vais vous raccourcir un peu la routine de la séance n° 3, elle marche bien pour tout le monde, elle mélange la relaxation physique et la concentration. Gardez-la et améliorez-la pour la mettre à votre goût, mais ne cherchez jamais à vous allonger et à vous mettre à penser comme si vous étiez dans un état de transe : ou vous êtes dans une transe hypnotique ou vous rêvassez. Rêvasser est très agréable mais vous n'obtiendrez que des rêvasseries, pas de changements profonds et vous risquez d'être déçue.

Le lit, la musique, le calme, le parfum, prête, play !

> *Je suis sur mon lit, allongée sur le dos*
> *les bras le long du corps*
> *la musique, le parfum, ma langue à l'arrière des dents*
> *et je laisse mon corps s'endormir maintenant*
> *isolé et protégé dans sa bulle de lumière*
> *bercé par la musique et accompagné par ma voix*
> *il respire lentement et plus il respire lentement*
> *plus il va s'endormir profondément*
> *et je me dis à moi-même « CALME »*
> *et je choisis comment je vais l'écrire aujourd'hui*
> *et je laisse mon imagination s'amuser*
> *« CALME » sur une feuille de papier* ***(parchemin, d'emballage ou… ?)***

« CALME » à la place du mot « Hollywood » ***(comment écrivez-vous les lettres : en bois, gonflables… ?)***
« CALME » en nuages dans un ciel bleu été ***(où et quel bleu ?)***
« CALME » dans le silence d'une basilique ***(laquelle, où ?)***
« CALME » par mon Chef préféré sauce ***(quelle sauce ?)***
« CALME » dans une bouteille de parfum ***(lequel ? quelles fleurs ?..)***
« CALME » et je laisse mon corps devenir ***plus chaud, lourd, bas, large, long…***
et je concentre toute mon attention sur ma main ***gauche***
je lui donne l'ordre de se lever d'une vingtaine de centimètres
je place le centimètre au bout de l'index
je commence à sentir comme de ***petits frémissements*** *dans mes doigts*
j'imagine *mon index qui monte le long du centimètre*
1 centimètre… 2… 3… et il monte
et comme je l'imagine qui monte
je sens la paume de ma main qui perd le contact avec ***le lit***
et je donne l'ordre du décollage
(dites-vous à vous-même de façon autoritaire : « décolle »)
je peux voir l'index qui continue à gravir l'échelle des centimètres
la main monte comme une montgolfière
elle monte, monte, monte, s'élève doucement et décolle
dès qu'elle est en l'air, le mouvement devient plus facile
à l'intérieur, je sens que le bout des doigts perd le contact
et je ne sens plus rien
la main continue de monter
10… 15… et 20 centimètres
et subitement mon bras est sans force
et retombe brutalement.
Je suis à mon bureau
dans la partie gauche de mon cerveau
je mets les ordinateurs de contrôle du monde extérieur en veille
yeux fermés, respiration tranquille, oreilles sourdes

> *corps endormi, sans sensations, langue à l'arrière des dents*
> *tout va bien, « CALME »*
> *je me dirige vers la porte rouge*
> *et au fur et à mesure que je m'approche mes pieds quittent le sol*
> *et je suis comme transportée vers la porte*
> *je rentre dans le rouge et là*
> *je suis dans une explosion de* ***couleurs rubis, cerise, de passion, de parfums puissants et de musiques fortes***
> *orange et l'explosion se transforme en énergie pure* ***de danse, de fous rires, de parfum de clémentines un soir de Noël***
> *jaune m'enveloppe de vitalité, de rires d'enfants, d'or et de lumière,* ***de beauté, de parfums***
> *vert me pénètre de calme, de campagne,* ***de fontaines et de musique classique, de parfum de ruisseaux***
> *bleu et l'impression d'être un cosmos bleu nuit étoilée, dans un silence immobile, serein dans une éternité*
> *violet m'immobilise de sérénité, parfum de violettes, améthyste éternelle, ambiance de paix sans condition, de flottement sans fin*
> *et là je reste suspendue dans le violet*
> *je suis arrêtée devant la pureté du blanc*
> *et j'entends « demain »*
> *intriguée, je choisis d'ouvrir un œil*
> *mon corps est détendu et la journée va être jaune*

Bilan de la séance n° 4

En ce qui concerne la couleur de la Porte des rêves

Le principe de cette porte/tunnel de lumière est basé sur les fréquences des couleurs et du cerveau, comme la méditation sur les chakras. Votre cerveau fonctionne avec de l'électricité, et plus la fréquence est haute plus vous êtes énervée. Vous avez certainement entendu dire par une personne en colère « j'ai vu rouge ».

Le rouge a une vibration de 25 à 30 hertz, ce qui correspond à une forte excitation pour votre cerveau. Plus vous remplissez votre cerveau d'orange, puis jaune, puis vert, bleu, violet et blanc, plus la vibration de ces couleurs descend, et plus votre cerveau se calme. Blanc correspondant à l'extase finale, le Nirvana.

Il est préférable que pour les premières séances, vous la gardiez rouge, mais elle va changer de couleur toute seule, orange, puis jaune, puis verte assez rapidement. En fait plus vous arriverez avec confiance et calme devant cette porte, plus elle sera verte. Il est peu probable qu'elle devienne bleue toute seule. Bleu est une fréquence d'environ 6/7 hertz et correspond déjà à une grande concentration, du type autohypnose. En fait c'est la bonne fréquence pour vos séances. Le passage dans le violet ne fait qu'apporter un peu de sérénité, mais si vous restiez dans cette fréquence, vous vous endormiriez.

L'idée générale est toujours de gagner du temps en gardant la qualité, donc n'hésitez pas à mettre des détails la première fois, vous n'y penserez pas la fois suivante, mais votre subconscient oui, et vous vous sentirez en confiance. Quand vous rentrez chez vous, vous ne voyez pas les détails visuels, auditifs et kinesthésiques, vous savez simplement que c'est chez vous, en revanche, s'il y avait des changements visuels, auditifs ou kinesthésiques, vous les remarqueriez instantanément.

Progressivement vous prenez l'habitude d'être chez vous dans cet état de conscience intérieur.

Séance n° 5 : une vue imprenable

De moins en moins de texte.

Choisissez bien vos mots, vos comparaisons, et quand vous avez le texte qui vous correspond et qui va avec votre parfum, musique, chambre… vous pouvez l'enregistrer avec soin, c'est celui que vous allez garder pour passer de l'autre côté de la Porte des rêves.

Le lit, la musique, le calme, le parfum, prête, play !

Je suis sur mon lit, allongée sur le dos
les bras le long du corps
la musique, le parfum, ma langue à l'arrière des dents
et je laisse mon corps s'endormir maintenant
bercé par la musique et accompagné par ma voix
il respire lentement et plus il respire lentement
plus il va s'endormir profondément
et je me dis à moi-même « CALME »
je choisis comment je vais l'écrire aujourd'hui
« CALME » et je laisse mon corps devenir ***plus chaud, lourd, bas, large, long…***
je donne l'ordre à ma main gauche de se lever
dès les premiers ***petits frémissements*** *dans mes doigts*
je l'imagine qui monte, comme une main fantôme dans un brouillard
je sens la paume de ma main qui perd le contact avec ***le lit***
je donne l'ordre du décollage, vérifie que la main décolle
et dès qu'elle est décollée, je l'oublie
à un moment, je la sens qui se repose
Je suis à mon bureau, partie gauche de mon cerveau
tout va bien, « CALME »
je me dirige vers la porte ***rouge***
mes pieds quittent le sol
et je suis comme transportée vers la porte
je traverse l'explosion rouge de ***couleurs rubis, cerise, de passion, de parfums puissants et de musiques fortes***
orange et son énergie pure ***de danse, de fous rires, de parfum de clémentines un soir de Noël***
jaune et la légèreté de sa vitalité, ses rires d'enfants, or et lumière, ***beauté, parfums légers***
vert et cette sensation de calme, de campagne, ***de fontaines et de musique classique, de parfum de ruisseaux***

bleu et l'impression d'être un cosmos bleu nuit étoilée, dans un silence immobile, serein dans l'éternité de la symphonie de sphères…
le violet ralentit ma vitesse et tout devient sérénité, volutes d'encens, améthyste transparente et éternelle, paix sans condition…
et je traverse le blanc, pur, perle, soyeux, tiède et silencieux
et la porte me repose sur mes pieds
et de l'autre côté de la porte
l'histoire commence toujours par
il était une fois VALANCE
un paradis sur terre
dans mon imagination
entre la partie gauche et la partie droite de mon cerveau
à gauche, la campagne et loin à des kilomètres
je peux voir mon ventre-colline qui monte et descend lentement
à l'horizon mes pieds-montagnes penchés
devant, un parc et un Manoir adossé à la petite falaise-partie droite
à droite, le parc descend vers une plage et un petit port de plaisance
au-dessus, mon crâne-ciel ***(quelle heure est-il ?)***
et je contemple le décor, je me sens chez moi
émerveillée, je choisis quand même d'ouvrir un œil
mon corps est détendu et la journée va être jaune, peut-être verte

Bilan de la séance n° 5

Moins d'une minute et concentration. Si vous avez eu cette vision intérieure, vous avez déjà une idée plus ou moins précise du décor, de la qualité de la lumière, une ambiance… Sinon, recommencez ; si oui, recommencez quand même une ou trois fois.

Inutile pour le moment de rentrer dans les détails, il faut laisser votre imagination au calme pendant un jour ou deux.

FAISONS LE POINT

Considérez l'autohypnose comme deux entonnoirs mis bout à bout par le petit tuyau.
Vous rentrez dans l'entonnoir monde extérieur avec ses 7 +/- 2 morceaux d'informations visuelles, auditives et kinesthésiques.
Vous rentrez dans le petit tuyau de la concentration.
Vous ressortez dans l'entonnoir intérieur où vous devez retrouver les 7 +/- 2 morceaux d'informations visuelles, auditives et kinesthésiques.
Vous venez de sortir du petit tuyau.

1. www.jeanjacquesgaret.com

2. www.jeanjacquesgaret.com

CHAPITRE OÙ VOUS ALLEZ…

Le passé en expérience
Le présent en ici et maintenant
L'avenir, en bonnes questions

L'important,
c'est de se poser la bonne question.
L'intelligence,
c'est avoir la bonne réponse.
Le succès,
c'est mettre en œuvre cette bonne réponse.
MOI

CHAPITRE 8

ÉTAPE 2 :
SE SERVIR
DU CAPITAINE PENSIF

Personne ne croit qu'un corbeau peut tenir en son bec un fromage. C'est là toute la puissance des métaphores : vous n'avez pas besoin d'aborder frontalement le problème, votre cerveau va faire un parallèle entre une histoire et votre réalité et opérer les changements à votre insu.

Avec l'histoire de ce Capitaine pensif, votre cerveau créera tout seul le parallèle et rangera votre passé là où il doit être : rayon expériences, de façon à ne pas recommencer les mêmes bêtises à chaque fois. Il va opérer un point fixe de départ, ce bilan de départ vous sera utile pour n'importe lequel des programmes que vous voudrez mettre en place plus tard. Vous prendrez le temps de penser à votre avenir et votre vie se déroulera au fur et à mesure sans effort, votre cerveau s'organisera pour que vous soyez attentive à la chance qui passe et qui va vous permettre d'avoir la vie que vous voulez.

Il ne sera donc pas nécessaire que vous fassiez une longue introspection et que vous décortiquiez votre passé pour savoir qui ou quoi est responsable de votre présent. Savoir pourquoi vous avez grossi ne vous fera jamais maigrir. Pire, cela peut vous donner une bonne excuse et vous pousser à reproduire le même schéma si la même situation se représente.

Pour votre subconscient, quand le passé est classé dans l'inconscient et ne prend plus de place, qu'il a organisé l'avenir parce que vous savez où vous

voulez aller, il lui reste 7 +/- 2 morceaux d'informations pour vivre le ici et maintenant.

Vous vivez consciente et vous profitez du moment présent.

UN BILAN DE DÉPART : QUEL EST L'ÉTAT DU BATEAU

Selon votre éducation, votre lieu de naissance, les sports que vous avez pratiqués, vos lectures, films… en fonction du milieu social auquel vous appartenez, de votre travail, de vos amis… vous avez des croyances, vous respectez certaines valeurs ou plus exactement vous vivez en fonction d'elles, mais avez-vous vraiment vérifié qu'elles vous correspondaient ?

EXEMPLE : LA MORT !

Seule certitude de notre vie à l'heure actuelle, qu'en pensez-vous ?

Même elle, sa « valeur » change en fonction de paramètres sociaux, locaux, du temps ou du moment : si vous êtes née dans une favela de Rio de Janeiro ou à Neuilly, si vous êtes croyante ou agnostique, si vous êtes militaire dans un commando de choc ou mère abbesse, si on parle de la vôtre ou si c'est une statistique au Journal télévisé. Elle peut même devenir drôle dans un film de James Bond. Peut-être seriez-vous prête à tuer vous-même si un sadique torturait un de vos enfants ? Où situeriez-vous votre propre limite de meurtrière ?

Je vais vous faire penser à vos valeurs et à vos croyances, cela vous évitera de vous mentir et certainement de vous sentir plus forte que vous pensez l'être.

APPRENEZ À FAIRE LA DIFFÉRENCE ENTRE LA PEUR ET LA PEUR DE LA PEUR

Vous êtes sur une terrasse au 9e étage d'un immeuble et vous avez peur de sauter. Parfait, c'est plutôt utile comme émotion, la peur.

Si vous avez peur de sauter en parachute alors que vous êtes en train de prendre l'apéritif et que ni vous ni vos amis n'avez jamais sauté en

parachute, vous êtes juste en train de créer une peur de la peur de sauter en parachute. Dans ce cas-là, la peur devient une émotion totalement inutile et qui peut même vous tétaniser et vous pousser à dire non sans réfléchir, si un jour on vous propose de sauter en parachute. Et vous passerez peut-être à côté d'une sensation que vous auriez adorée. Vous vous êtes autohypnotisée sans le savoir, comme quoi c'est facile l'autohypnose. Vous avez anticipé une situation et associé des informations non vérifiées, quelles qu'elles soient – rêvées, vraies, sans fondement… – à une émotion. Et cette émotion est « peur » dans cet exemple.

Avoir peur avant n'est pas vraiment utile, il est préférable de bien se renseigner, d'anticiper la vraie situation : l'hypnose permet de vivre d'avance et de savoir si vous êtes capable, voulez, pouvez, avez envie de vivre cette situation et quels sont vos choix. Et « non » doit faire partie de ces choix.

Avoir peur au moment de l'action : si votre peur est réelle et que vous avez décidé que non, alors c'est le bon moment pour arrêter, quand la porte de l'avion est ouverte et que vous allez rejoindre la queue des parachutistes. Si votre peur est injustifiée : prendre l'avion, l'ascenseur, peur des araignées si vous vivez en ville… cette peur peut venir d'une peur de la peur que vous avez créée vous-même. L'hypnose peut vous permettre de relativiser cette peur et de la faire disparaître grâce à la visualisation de la vraie situation : vous vivez en ville, il n'y a aucune ou peu de chance que vous croisiez une araignée géante, peur au demeurant très utile si vous habitez la forêt vierge. Autre technique un peu plus brutale, mais d'une grande efficacité : immersion totale dans une pièce remplie de 2 000 araignées. Soit vous avez une crise cardiaque et votre problème est réglé (peu fréquent), soit au bout d'un moment, vous vous calmez et réalisez que vous êtes la plus grosse bête de la pièce et que ce sont les araignées qui ont peur de vous. Si vous voulez un jour utiliser cette technique pendant une de vos séances d'autohypnose, je vous conseille vivement de le faire dans la Salle de cinéma-théâtre ; vivez-la d'abord comme spectateur avant de monter sur scène.

Avoir peur pendant : c'est ridicule, il est trop tard. Soit vous vous êtes trompée et la réponse à la question d'avant était « non ». Mais il est trop

tard et vous feriez mieux de rester concentrée sur ce qui se passe vraiment maintenant. Soit c'est une vraie bonne peur qui signale un vrai danger. Il est normal d'avoir peur de sauter d'un immeuble de trente étages, c'est une vraie bonne peur !

Avoir peur après : cette vraie peur est rare et impossible si vous n'avez pas eu peur pendant. C'est un mauvais souvenir et Sean le gérera comme il gère vos chutes de vélo quand vous appreniez à faire du vélo : il classera l'information dans le dossier expériences et à la prochaine occasion vous direz « non » automatiquement.

Cet exemple de la peur est vrai aussi avec toutes les autres émotions : vos vraies peurs, celles qui sont des peurs de situations que vous n'avez aucune chance de vivre, celles qui sont des peurs de situations que vous pourriez vivre mais que vous ne voulez pas vivre ou pire vous refusez d'admettre que vous pourriez vraiment avoir peur.

AVEZ-VOUS PEUR DE FAIRE LE PREMIER PAS ?
IL FAUT LARGUER LES AMARRES

Faire le premier pas = s'exposer = prendre des risques.

Nous connaissons tous et je pense que nous avons tous vécu le drame intime du premier pas : pour se faire des amis, pour parler, pour inviter à danser… Le « Quand faut y aller, faut y aller » que l'on repousse jusqu'à ce qu'il soit trop tard, on se sent momentanément soulagé, puis plus tard, on se sent minable : « J'aurais dû… ». C'est aussi ce que disent beaucoup de vieilles personnes : « Si j'avais su, j'en aurais profité davantage ». Pas si sûr ! C'est si facile à dire après coup.

Il n'y a pas que dans les rapports humains que ce premier pas peut être tétanisant, nous sommes tous sûrs de nous dans certains domaines et totalement pleins de doutes dans d'autres.

Quels sont vos domaines « confiants » et ceux qui vous tétanisent ?

AVEZ-VOUS PEUR DE VOUS TROMPER EN ROUTE ? GÉRER AVARIES, TEMPÊTES… LA VIE À BORD, QUOI !

« L'expérience, c'est le nom que chacun donne à ses erreurs. » Oscar Wilde a raison de dire ça, interrogez des personnes à qui tout semble réussir et elles vous diront que plus de 80 % des aventures dans lesquelles elles se sont lancées ont échoué. Il n'y a que ceux qui ne font rien qui ne se trompent jamais. Ils anticipent l'échec comme une honte qui va les marquer à vie, ils vont être la risée de tout le monde : certainement parce que ceux qui ne font rien fréquentent d'autres qui ne font rien, et l'échec d'un des leurs va les renforcer dans leur croyance.

Si l'erreur est inévitable, la refaire une deuxième fois peut encore être considéré comme de la distraction mais trois fois la même erreur devient ridicule. Si ce que vous faites ne marche pas, n'importe quoi d'autre a plus de chance de marcher. Et pourtant, certaines personnes s'obstinent et pensent qu'à force d'essayer, elles vont réussir. Elles ont du mal à penser qu'elles ont pu faire une erreur de jugement, ce n'est plus le résultat qui les ennuie, il devient secondaire, mais le fait que ce soit elles. C'est comme une insulte personnelle et elles s'entêtent dans la mauvaise direction. Vous connaissez certainement des femmes qui ont fait un régime hyperprotéiné : elles ont perdu 10 kg en deux mois et repris 10,5 kg en deux mois, pourtant elles en referont un au printemps prochain. Des personnes qui sont capables dans la même phrase de dire : « Je bois beaucoup de café, le dernier juste avant de m'endormir. Je dors à peine deux heures par nuit. Le café ne m'a jamais empêché de dormir. » C'est du donquichottisme, il n'y a pas à discuter. Le café, c'est une réaction chimique, et qui ne concerne pas qu'elles en particulier, mais elles veulent avoir raison et donc la solution est à chercher ailleurs.

Et si vous étiez peut-être un peu comme ça sans vous en rendre compte ? Pensez-y en remplissant votre bilan de départ.

CORRIGER ET APPRENDRE DE SES ERREURS

Il faut affaiblir les anciennes connexions au profit de connexions nouvelles plus appropriées. Si vous cherchez à comprendre les raisons qui vous ont conduite à cette erreur, votre cerveau revit l'erreur, il renforce les connexions et finit par créer un vrai réflexe de cette erreur.

Les mots du changement : ceux qui cherchent des solutions.

Transformez les « pourquoi » en « comment ». « Pourquoi » tourne le cerveau vers le passé pour chercher des excuses. Alors que « comment » tourne le cerveau vers le futur pour chercher des solutions.

Supprimez « j'essaye » ou pire « j'essaye de ne pas ». Votre cerveau ne sait pas essayer, il est obligé de penser à ce qui arrive si ça ne marche pas. Essayez de rire : impossible. Ou vous riez ou vous faites autre chose. Et essayez donc de ne pas rire ? Que se passe-t-il dans votre tête ? Que faites-vous ?

Remplacez « mais » par « et » ou « ou ». « Mais » limite vos choix et vous force vers du négatif. « Et », « ou » multiplient vos choix et vous vous sentirez plus libre.

Prenez vos décisions au présent et à l'affirmatif. L'important, c'est ce que vous voulez. Ne pensez pas à un éléphant rose : votre cerveau n'enregistre pas les « ne pas » et ne vit qu'au présent.

Supprimez « pourvu que », « j'espère que », « si… ». Ils créent le doute et le doute crée la peur ou pire, la peur de la peur.

À bien y réfléchir, apprendre à marcher, c'est apprendre à tomber et à se relever. L'autohypnose est un apprentissage, n'ayez pas la peur de vous

tromper, l'erreur est le signe que vous devez changer de stratégie, en adopter une autre… jusqu'à ce que vous ayez la bonne !

UNE CARRIÈRE DE CAPITAINE : VOTRE PASSÉ

LA JEUNESSE DU CAPITAINE, SES ÉTUDES, SA VIE PROFESSIONNELLE

Votre passé, êtes-vous réaliste ? Pouvez-vous être réaliste ?

Le cerveau est qualifié de « plastique » ou de « malléable », c'est sa capacité à créer, défaire ou réorganiser les réseaux de neurones et les connexions entre ces neurones. Et il le fait chaque nuit. La plasticité du cerveau, c'est une autre façon de dire qu'il modifie le passé. En effet, chaque nuit, pendant la 3e phase du sommeil paradoxal vers 2 à 4 heures du matin, votre cerveau fait des allers-retours entre votre passé et votre avenir. Et pour préparer votre avenir, il retourne dans vos souvenirs-expériences du passé, et en les adaptant à votre avenir il les modifie. Il adapte vos souvenirs à votre futur : la réalité de votre passé est faussée par l'anticipation imaginée de votre avenir.

Autre aspect : vous marchez, vous souvenez-vous de l'époque où vous alliez des bras de votre maman aux bras de votre papa ? À part un ou deux professeurs qui vous ont marquée, tous les autres, qui ont aussi participé à votre éducation, quels souvenirs en avez-vous ? Dès qu'un souvenir-expérience est incorporé à un réflexe ou à un automatisme, il disparaît.

Qu'avez-vous fait, vu, entendu le 17 janvier 2003 à 18 h 34 ? Je parie à 1 000 contre 1 que vous êtes incapable de vous en souvenir.

COMBIEN DE SOUVENIRS AVEZ-VOUS DU PASSÉ

De votre éducation	0	5	10	15	20	+
De votre enfance	0	5	10	15	20	+
De votre carrière professionnelle	0	5	10	15	20	+
De votre parcours	0	5	10	15	20	+
De vos amours	0	5	10	15	20	+

Je pourrais continuer, mais c'est franchement inutile, vous finiriez par avoir toutes les bonnes raisons de vous lamenter sur votre sort. Tout ça pour vous faire comprendre que vous n'avez pas de vraie mémoire, donc inutile de la rendre responsable et vous lamenter sur de fausses excuses. En revanche, votre subconscient a votre mémoire et il la transforme en expérience ou en hasard quand vous en avez besoin. Savez-vous de quels souvenirs vous avez besoin ? Pour cela il faut d'abord savoir ce que vous voulez faire de votre avenir.

UN NOUVEAU COMMANDEMENT : VOTRE PRÉSENT

Le port de départ : aujourd'hui.

Vos croyances vous limitent ou vous motivent ? Vos points forts, vos vraies passions.

Avant de remplir le tableau ci-dessous, rappelez-vous que vous êtes le dernier ou l'avant-dernier maillon d'une chaîne d'amour. Qui seriez-vous si votre arrière-arrière-arrière-arrière-grand-mère avait raté un rendez-vous avec votre arrière-arrière-arrière-arrière-grand-père ? Personne peut-être !

Il y a cent ans, l'espérance de vie en France était de 45 ans. 60 % de la population vivait à la campagne, il n'y avait ni lave-vaisselle, ni avion, ni

lave-linge… En 2014, Google vient juste de fêter ses 15 ans et on est à 24 heures d'avion de n'importe quel coin de la planète.

Quelles sont vos croyances aujourd'hui ? Que sont devenues vos valeurs ? Quelles sont les croyances qui vous limitent ? Quels sont vos points forts ? Qui êtes-vous aujourd'hui ?

Donnez-vous une note entre 0 et 20

0 d'office quand la question n'est plus d'actualité depuis plus de 1 an.

Qui êtes-vous vraiment ? Où en êtes-vous de :

Votre vie spirituelle :	0	5	10	15	20

Vous croyez en Dieu, lequel ? Êtes-vous pratiquante ? Êtes-*vous agnostique ? Nous vivons dans un hologramme ? La science va apporter une réponse à cette situation absurde ? Vous attendez le jour de votre mort pour prendre une décision ? D'après vous, il y a quoi justement après la mort ? Faites-vous partie des gens qui diront « Ah si j'avais su, j'en aurais profité d'avantage ! »*

Votre vie intellectuelle :	0	5	10	15	20

Que lisez-vous ? Quel genre de conversation avez-vous ?

Votre vie culturelle :	0	5	10	15	20

Depuis combien de temps ne vous êtes-vous pas invitée à une exposition ?

Votre vie sociale :	0	5	10	15	20

Qui sont vos vrais amis ? Combien ? Qui sont vos relations ?

Votre vie professtionnelle :	0	5	10	15	20

*Vous êtes motiv*ée *par votre travail ou vous le subissez* ?

Votre vie financière :	0	5	10	15	20

Tranquille et sécurisée ou vous redoutez la fin du mois à partir du 15 ?

Votre vie sentimentale : 0 5 10 15 20

Ê*tes-vous amoureuse ou c'est devenu une habitude ronronnante* ?

Votre vie sexuelle : 0 5 10 15 20

Vous aimez faire l'amour ou vous n'aimez pas que l'on vous touche ? Vous avez des aventures ou vous êtes heureuse avec l'homme que vous aimez ?

Votre vie tous les jours : 0 5 10 15 20

Vos journées se ressemblent ou vous vous surprenez de temps en temps ?

Votre vie sportive : 0 5 10 15 20

Tous les jours, le week-end, en vacances ou jamais ?

Votre vie artistique : 0 5 10 15 20

Vous aimez la musique, la peinture, la danse… ?

La qualité de vos amis : 0 5 10 15 20

Plutôt à la bonne franquette ou élégance et champagne ?

Votre cadre de vie : 0 5 10 15 20

Il vous ressemble ou vous vivez dans le mauvais décor ?

Votre corps : 0 5 10 15 20

En pleine forme ou plein de petites maladies ? Que faites-vous pour votre santé ? Mince ou en train de vous épaissir par manque d'entretien ?

Pour résumer :

Êtes-vous heureuse aujourd'hui ?
Comment le savez-vous ? Par rapport à qui ou à quoi ?
Que faites-vous tous les jours pour améliorer la qualité de votre vie ?
Quels sont vos passe-temps ? Vos passions… ?
Vous aimez la musique ? Laquelle

Vous ne pourrez aller nulle part si vous ne savez pas d'où vous partez ni si vous êtes en bonne condition pour ce que vous voulez entreprendre. Si vous ne savez pas que la coque de votre bateau est mal isolée, vous ne

savez pas qu'il y a des destinations impossibles, comme la visite des fjords ou des pôles. Vous pouvez faire tous les efforts pour chauffer et y mettre tout votre cœur, vous aurez froid et la croisière sera une catastrophe. Et le pire est que souvent personne ne vous aidera parce que les autres voient mieux que nous-même notre absence ou nos erreurs de jugement.

Que ce soit pour un petit tour dans la rade ou une transatlantique, tant que vous ne savez pas si votre bateau flotte, il est préférable de ne pas quitter le port.

LE VOYAGE ET LA DESTINATION : L'AUTOHYPNOSE ET VOTRE AVENIR

Céline Dion avait un physique ingrat, elle ne venait pas d'une famille riche et n'avait pas de relations dans ce milieu. C'était au Canada en 1970 et elle a commencé en chantant dans des pubs. Et je pense que dans ces pubs, le public n'était pas particulièrement là pour écouter une petite jeune chanter. Pourtant aujourd'hui, elle est belle et célèbre et dirige une superbe revue à Las Vegas.

Walt Disney avait plus de 60 ans, était célèbre, il avait déjà créé son studio, produit ses films, n'avait rien à prouver ni à lui-même, ni aux autres, et c'est à cet âge-là qu'il a décidé de créer les Disney World Center.

Vladimir Poutine, né d'une mère femme de ménage et d'un père ouvrier dans la Russie communiste, a réussi à devenir président.

Winston Churchill, reporter photographe en Afrique du sud, est devenu Premier ministre de l'empire britannique.

Sœur Teresa, simple nonne, a su sensibiliser le monde à la misère des indigents de Calcutta et montrer l'exemple de la bonté.

Conrad Hilton, cow-boy aventurier du far west, a monté une chaîne d'hôtels de luxe en partant de rien.

Ne vous cherchez pas d'excuses, ce n'est ni une question d'époque, de compétences, d'argent, de courage… Ce qui a fait bouger et réussir ces gens, c'est l'envie, la passion, le rêve.

Alors vous ? Vous êtes certainement dans de meilleurs starting-blocks que ces gens-là et pourtant, vous hésitez, vous en parlez, mais vous ne passez pas à l'action : ce n'est pas le bon associé, moment, produit, marché, endroit, conjoncture astrale…

La seule bonne question en ce qui concerne l'avenir est : qu'avez-vous vraiment envie de faire ? Qu'aimeriez-vous que l'on dise de vous dans 20 ans ? Avez-vous une vraie bonne raison de vous lever le matin ? Qu'est-ce qui vous motive ? Quelles sont vos passions ? Vous vivez VOTRE VIE ou vous vivez une vie ?

Vous avez un métier qui vous passionne et vous lever le matin pour aller au travail est un plaisir. Choisissez de vivre votre vie, décidez de votre avenir et vous vivrez avec passion.

POUR FAIRE CONNAISSANCE AVEC LE CAPITAINE PENSIF

TROISIÈME SEMAINE : 3 SÉANCES MINIMUM EN 3 JOURS

CALME = autohypnose = le Capitaine pensif

Comme vous avez bien assimilé le début de ce chapitre, et que vous comprenez comment fonctionne une métaphore, il est inutile de répondre de façon précise aux questions sur ce Capitaine pensif, l'important c'est que vous ayez déclenché la curiosité.

En revanche, je vous demande d'être assez précise en ce qui concerne le parc du Manoir, le petit port, le café et la terrasse. Vous devez vous sentir

en confiance : je ne sais pas si vous êtes déjà allée seule, dans un endroit que vous ne connaissez pas pour rencontrer quelqu'un que vous ne connaissez pas ? Je pense que oui, mais c'était un médecin, un garagiste, une « amie d'un ami »… pas loin de chez vous ou en tout cas dans un endroit où vous vous sentiez en sécurité. Certainement pas un tueur en série, suite à un coup de téléphone anonyme, la nuit dans un quartier réputé dangereux.

L'hypnotiseur a su créer l'empathie pendant la conversation, l'induction a créé la confiance et il continue à servir de guide, il sait où il va et donc la personne hypnotisée le suit et avance dans le parc et discute avec le Capitaine pensif sans se poser de question sur l'endroit, la sécurité… Et pas de question, pas de réponse.

Dans la séance qui suit, vous serez seule et si vous ratez votre entrée, vous n'aurez pas vraiment envie d'y retourner. Votre cerveau va vivre ce moment comme une véritable promenade dans un parc, une véritable conversation avec un vrai capitaine. Donc votre première séance est capitale, vous allez devoir vous servir de guide dans un endroit où vous n'avez jamais mis les pieds. Il faut donc une petite préparation : imaginez-vous en train de préparer des vacances sur une île du Pacifique. Déjà, vous connaissez le moyen de transport, mais qu'y a-t-il à la descente de l'avion ? La température, la végétation, l'hôtel, les distractions, les attractions, la nourriture, les spécialités… ? Surtout si c'est la première fois. À la descente de l'avion, si ce que vous découvrez ressemble à peu près à ce que vous aviez imaginé, tout va bien et vous passez de bonnes vacances, mais si c'est tout le contraire, vous êtes déçue et vous n'y reviendrez jamais. En revanche, si vous avez passé de bonnes vacances, vous en gardez un bon souvenir pendant des mois, et quand vous y retournez, vous y arrivez avec plaisir, vous connaissez des gens à qui vous reparlez comme si vous vous étiez quittés la veille et comme si la conversation ne s'était pas arrêtée…

Pour cette première séance, soyez la plus naturelle possible, pas de pelouse violette, de fées qui volent ou, encore pire, qui apparaissent et disparaissent sans prévenir. Laissez les anges dans leur paradis, les animaux sont gentils et à la bonne taille, le capitaine est un capitaine et

quand vous montez à bord, vous empruntez la passerelle. La scène se passe déjà à l'intérieur de votre crâne, donc pas la peine d'en rajouter, votre crâne/ciel est bleu, la mer est bleue et la ligne d'horizon fait le tour à l'intérieur de votre tête, tout est normal.

Vous pourrez laisser votre imagination se débrider par la suite, un peu comme quand vous connaissez bien l'île du Pacifique, l'hôtel, la plage, le village et que vous acceptez d'aller faire une journée de marche dans la jungle du centre de l'île. Aventurière mais prudente !

Ce livre et donc les textes qui suivent doivent être compris, adaptés et utilisables par vous toutes. D'une part, je ne connais pas votre passé et tous les passés sont différents ; d'autre part, nos échelles d'évaluation aux situations dépendent de tellement de facteurs différents. Exemple : ce que certaines personnes appellent « violence » peut être la vie de tous les jours pour d'autres et enfin, nous ne réagissons pas tous de la même façon devant une situation.

Voici la méthode que nous allons utiliser.

Dans la partie « **Donc préparation du voyage** » : je pose les questions, vous y répondez.

Dans la partie « Moi, voici comment je le dis à mes clientes. Vous, comment allez-vous vous le dire ? » : je vais en faire trop et je vais être très flou. Vous éliminerez le « trop » pour vous et vous remplirez avec vos détails.

Cette métaphore offre l'avantage que vous ne vous sentirez pas concernée, le fait que cela arrive à un autre vous procurera même un peu de compassion. Votre passé va se ranger tout seul, vous allez commencer à mettre un ordre dans votre avenir et vous pourrez profiter davantage du présent.

Maintenant votre cerveau est prêt à faire le parallèle entre votre vie et celle du Capitaine pensif, comme pour une fable de La Fontaine quand vous étiez petite.

Séance n° 6 : préparation du voyage

Vous venez d'arriver, la porte blanche est derrière vous
À droite, une route qui descend vers des plages et une marina
Devant, un parc et un manoir adossé à une petite falaise blanche
À gauche, la campagne et au loin vos deux pieds/montagnes
Maintenant, concentrez-vous sur votre rôle de metteur en scène

Les décors
Plutôt campagne normande ou Côte d'Azur ?
Quelle est la couleur du ciel, des nuages… ?
Il est quelle heure là-bas, quelle saison… ?
Grand parc paysagé à l'anglaise ou nature sauvage ou les deux ?
Terrain de tennis, piscine, écuries, pistes de ski… ?
Combien de plages, côte type les landes ou calanque corse ?
Route bitumée ou chemin qui serpente pour descendre à la marina ?
Le port, la terrasse du bar, avez-vous pensé au serveur ?
Le bateau de croisière, paquebot ou grand voilier… ?

Le casting
Vous
Comment êtes-vous habillée pour commencer !
Quand vous marchez, vous entendez quoi ?
Vous sentez quoi là où vous êtes ? La mer, la campagne… ?
Le Capitaine pensif
Il doit dégager une sensation de confiance, de savoir, de compétence, et être habillé en capitaine pour plus de vraisemblance.
Quel âge a-t-il ?
Grand, petit, gros, mince… ?
Barbe, moustache… ?
Ses yeux, bleus, verts… ? Qualité du regard… ?
Comment est-il habillé ? Couleurs et matériaux… ?

> Quel est le son de sa voix ? La cadence de son discours ?
> A-t-il un parfum ? Pipe, cigare ou rien ?
> Quelle démarche ? Un peu chaloupée irait bien au personnage !
>
> **Accessoires du plateau**
> Vous comptez vous déplacer comment ?
> Je vous suggère une petite voiture électrique comme celles que l'on trouve sur les terrains de golf ou d'en créer une qui se déplace dans l'air et que vous conduisez par la pensée. Ce sera un excellent exercice pour le jour où elles seront disponibles dans le monde réel !

Séance n° 6 : transformer le passé en expériences

Le Capitaine pensif va vous permettre de ranger une bonne fois pour toutes l'idée que vous devez sans cesse vous souvenir du passé, ce n'est pas votre rôle, c'est celui de votre subconscient. Votre rôle : rester concentrée sur le moment présent pour saisir les opportunités de votre avenir. Comme pour marcher : vous avez appris, vous savez marcher et vous avez oublié l'apprentissage, maintenant votre subconscient gère vos pieds qui marchent et vous n'y faites attention que si vos yeux remarquent quelque chose qui n'est pas dans la normale. Dès que vous aurez « oublié » votre passé, votre subconscient considérera votre passé comme un apprentissage et vous ne remarquerez que le présent. Vivre ici et maintenant !

Important avant l'enregistrement

À partir de maintenant, donnez de la voix, mettez-y le ton, inutile de respecter la cadence de votre respiration, les paroles doivent se transformer en images, sons, paroles et sensations, un monde intérieur réel. Pour créer cette distance entre vous conteur et vous dans le parc et par la suite dans le Manoir, je vais supprimer le « je » dans vos textes et vous allez vous parler et donc vous entendre comme si c'était un autre qui vous racontait l'histoire.

C’est pour cela qu’il est important que vous enregistriez, pour ne pas chercher vos mots ou, pire, avoir des blancs ou des surprises ou vous laisser aller à la rêverie. Vous n’êtes pas là pour rêvasser, mais pour obtenir des changements personnels. Le risque est de laisser filer le temps, vous n’avez plus que 10 minutes de concentration, et de vous endormir.

Si vous ne savez, ne voulez ou ne pouvez pas vous enregistrer, vous pouvez télécharger la séance audio offerte en supplément de ce livre, mais ce sera la musique de Tony avec ma voix et non la vôtre !

Moi, voici comment je le dis à mes clientes. Vous, comment allez-vous vous le dire ?

Je reprends juste à la suite du texte de la séance n° 5. Le texte en caractères droits est pour vous rafraîchir la mémoire, vous commencez l’enregistrement quand il devient en italique.

> *et la porte me repose sur mes pieds*
> *et de l’autre côté de la porte*
> *l’histoire commence toujours par*
> *il était une fois VALANCE*
> *un paradis sur terre*
> *dans mon imagination*
> *entre la partie gauche et la partie droite de mon cerveau*
> *à gauche, la campagne et loin à des kilomètres*
> *je peux voir mon ventre-colline qui monte et descend lentement*
> *à l’horizon mes pieds-montagnes penchés*
> *devant, un parc et un Manoir adossé à la petite falaise-partie droite*
> *à droite, le parc descend vers une plage et un petit port de plaisance*
> *au-dessus, mon crâne-ciel,* ***quelle heure est-il ?***
> *et vous contemplez le décor, de plus en plus chez vous*
> *c’est un endroit qui vous ressemble*
> ***de quelle couleur est le ciel ?***

la lumière est ***dorée et comme joyeuse***
l'air est limpide et parfumé, les sons clairs ***(silence peut-être)***
vous voyez quoi, vous entendez quoi ?
une sensation de paix, de sécurité
surprenez-vous, laisser jouer votre imagination
mettez un jacuzzi dans le jardin, une balancelle, un barbecue
vous aimez le golf, plantez un 18 trous et un club-house
un manège équestre si vous montez à cheval
une piscine, un jardin potager, une balançoire…
il y a des oiseaux ? écoutez-les siffler
et vous commencez à apercevoir le Manoir
adossé à la petite falaise blanche/partie droite de votre cerveau
combien d'étages ?
quel style ? même de loin vous devez avoir une idée maintenant
en tournant la tête vers la droite
vous remarquez une petite route
qui descend vers des plages et une marina
combien de plages, pour y faire quoi, bronzer nue, galoper à cheval, vous promener… La marina : moderne ou typique ?
un petit port tout ce qu'il y a de plus charmant
et ce qui vous surprend le plus
c'est ce gros bateau de croisière qui semble énorme
détaillez-le, combien de voiles, de cheminée, quelle couleur ?
il n'a vraiment rien à faire dans ce paradis
ailleurs, peut-être, mais pas chez vous en tout cas
il vous énerve un peu et vous décidez d'aller voir
en arrivant le long du quai
vous remarquez un capitaine en costume de capitaine
assis à la terrasse du café du port, seul,
il est là, il regarde le bateau, une lettre à la main, pensif
il finit par vous remarquer, sourit
et ensemble vous regardez l'énorme bateau

vous lui demandez si vous pouvez vous asseoir
et si vous pouvez l'aider, il a l'air si ennuyé
et il vous raconte son histoire
comme seuls les gens de mer savent raconter
il a une voix…, il parle… et vous écoutez
quel est le son de sa voix, le débit des paroles ?
depuis que je suis petit, j'ai toujours aimé la mer
je suis né dans une ville côtière
je passais mes week-ends à la plage
de temps en temps je voyais un film où des gens se noyaient
où il y avait des requins mangeurs d'homme
j'avais peur quelques jours
mais l'envie de nager était la plus forte
et je replongeais de plus belle
je faisais de la planche à voile et de la plongée
j'ai appris très jeune à faire du bateau
pourtant j'ai bien failli me noyer à 7 ans
je faisais de l'Optimist, un coup de vent, la bôme m'a assommé
j'ai bu la tasse et j'ai eu peur de la mer quelque temps
les études ont été longues, pendant que mes amis s'amusaient
à l'armée, j'ai connu la violence de la guerre
j'ai même été prisonnier et je vous laisse imaginer les supplices
il a fallu que je grimpe les échelons, loin de ma famille
j'ai affronté les quarantièmes rugissants, les cinquantièmes hurlants
j'ai été bloqué de longs mois dans les glaces du pôle Nord
il y avait aussi la menace des pirates dans certaines mers
et maintenant je suis là ! j'en ai toujours rêvé ! d'être là !
quoi qu'il se soit passé, j'y suis, face à mon rêve qui continue
je me dis que tout ça est derrière moi
que c'est aussi et certainement grâce à tous ces événements
que j'ai pu avoir ce poste
que mon expérience de la navigation n'aurait pas suffi
que beaucoup d'autres capitaines savent piloter ce genre de bateau

> *mais que ce qui a fait la différence*
> *ce sont les mauvais coups du sort dont je me suis sorti*
> *ce qui ne me tue pas me renforce, comme le dit Nietzsche*
> *en fait, j'y pense de temps en temps, mais de plus en plus rarement*
> *seulement dans des moments comme celui-là*
> *et puis, quand je suis aux commandes, j'oublie*
> *je me concentre sur la vie à bord*
> *et il sourit*
> *merci d'avoir pris le temps de parler avec moi*
> *j'ai adoré notre conversation*
> *mais maintenant je dois y aller*
> *montez à bord un jour, je vous ferai visiter.*
> *Il vous sourit, se lève et part*
> *c'est à ce moment-là que vous réalisez que vous n'avez rien dit*
> *cette « conversation » vous laisse un peu rêveuse et optimiste*
> *et vous décidez que vous lui rendrez visite demain*
> *il se retourne et vous fait un geste de la main*
> *vous vous enfoncez dans votre chaise*
> *le regard posé sur l'horizon*
> *ligne bleue entre le bleu de la mer et le bleu du ciel*
> *vous pensez à votre passé, un peu comme un Capitaine pensif*
> *et vous décidez que vous aussi*
> *vous devez vous occuper de votre avenir*
> *et vous décidez d'ouvrir un œil*
> *votre corps est détendu et l'avenir va être orange*

Vous pouvez maintenant télécharger le texte de la séance sur mon site[1], vous éliminez mon « trop » qui ne vous correspond pas et ajoutez vos exigences de metteur en scène, vous l'enregistrez à la suite de la séance n° 5.

Le lit, la musique, le parfum, prête, play !

Bilan de la séance n° 6

Faites cette séance une ou deux fois. Elle ne sera vraiment efficace que lorsque vous aurez commencé à remplir votre avenir, on ne peut jamais enlever des informations sans les remplacer par d'autres, votre cerveau a besoin de ses 7 +/- 2 morceaux d'informations. Elle est importante maintenant parce qu'elle va quand même supprimer toutes les petites peurs du passé qui ne servaient qu'à vous occuper en vous donnant de fausses bonnes raisons de rester immobile.

Séance n° 7 : préparation du voyage

Vous êtes arrivée par la Porte des rêves il y a quelques secondes, vous êtes descendue au port. De loin, vous remarquez de l'agitation, le bateau se prépare à partir.

Les décors

Le petit port : mettez des pêcheurs le long des quais, des plaisanciers sur leurs voiliers, des couples assis à la terrasse, des touristes en promenade, dites bonjour au serveur en passant devant le bar.

Le bateau de croisière : paquebot ou grand voilier ?

Le casting

Vous

Voiture de golf ou fauteuil volant ?

Comment êtes-vous habillée aujourd'hui ?

Promenez-vous sur le quai

Quel est le parfum de la mer ? Vase, sel, poissons, embruns…

Quel bruit font les vagues ? Roulement de tonnerre, clapotis…

Les pêcheurs parlent de quoi ? Marée, comment le faire cuire…

Le Capitaine pensif

Il est en grande tenue de capitaine de croisière ?

Il sourit ou il est toujours pensif ?

> *Les croisiéristes*
> Comment montent-ils à bord ?
> Comment arrivent-ils ? Comment sont-ils habillés ?
> C'est une foule compacte ou de petits groupes ?
>
> **Accessoires du plateau**
> Des moyens de transport pour les croisiéristes ?
> Vous montez comment à bord ?
> Pensez au plus de choses possibles avant votre séance, il est peu probable qu'elles fassent partie de la séance, mais votre cerveau est rassuré et c'est ça le but de cet exercice. Si vous aviez à imaginer un décor de plateau pour votre metteur en scène préféré, il serait où votre petit port ? Écosse, Maldives, Grèce… tapez « Petit port » sur Google images et inspirez-vous.
> Dans quel bateau de croisière aimeriez-vous voyager ? Avec quel genre de personnes à bord ? Quelles activités ? Piscine, chaise longue, danse…
> Vous engageriez qui dans le rôle du Capitaine pensif : George Clooney, Belmondo, de Funès…

Séance nº 7 : pour vivre votre avenir

Ce n'est pas le moment de prendre des décisions, cette séance a pour but de vous donner un état d'esprit, une attitude mentale et un mode d'emploi :

- Savoir d'où on part
- Quels sont les atouts et les problèmes de la situation présente
- Avoir une idée de son long terme
- Estimer les possibles et le temps
- Mettre en place une stratégie
- Commencer
- Faire le point
- S'adapter
- Profiter

Je suis sûr que vous savez tout ça déjà et que vous avez l'impression que je me répète. Et vous avez raison, je vous fais avancer petit à petit, sans risque et sans précipitation, mais à chaque séance, vous êtes de plus en plus rapide à vous concentrer, à rester concentrée et à écouter sans chercher trop à comprendre. À partir de maintenant, si vous faites la même séance plusieurs fois, ce qui serait parfait, il se peut même que vous n'écoutiez pas vraiment, que votre cerveau vagabonde, c'est normal, c'est le signe qu'il est temps de passer à la séance suivante, cette séance n'a plus rien à vous apprendre pour le moment, certainement plus tard.

Vous ressentez peut-être déjà les bienfaits des séances, dormez-vous mieux ? Vous réveillez-vous plus en forme ? Êtes-vous plus dynamique dans la journée ? Vous êtes-vous débarrassée d'habitudes négatives ? Pensez-vous plus à vous ?

Le principe de cette séance est totalement différent de la séance précédente. La séance n° 6 était pour classer votre passé, et je ne connais pas votre passé. En revanche, celle-ci est un mode d'emploi métaphorique, sauf s'il y a des mots qui vous choquent ou des détails qui sont faux dans votre scénario, vous pouvez presque l'enregistrer mot pour mot, la mettre à la suite de l'enregistrement de la séance n° 5 et vous mettre en position de travail : allongée sur votre lit, il y a pire comme supplice ? Pensez au parfum et appuyez sur play !

Moi, voici comment je le dis à mes clientes. Vous, comment allez-vous vous le dire ?

Je reprends juste à la suite du texte de la séance n° 5, pas la séance n° 6.

Je vais améliorer vos sensations à l'arrivée et raccourcir le temps de la descente vers le petit port. Il y a une énorme différence de perception entre

> *je peux voir mon ventre-colline qui monte et descend lentement*

et

> *la colline/ventre respire*

Cela ne provoque pas la même sensation. Dans la première phrase, c'est votre ventre et je précise le mouvement ; dans la seconde, c'est une colline et elle respire. Vous êtes passée spectatrice et votre cerveau accepte que la colline respire puisque dans la séance précédente on lui a expliqué pourquoi et comment.

Le texte en caractères droits est pour vous rafraîchir la mémoire, vous commencez l'enregistrement quand il devient en italique.

> et la porte me repose sur mes pieds
> et de l'autre côté de la porte
> l'histoire commence toujours par
> il était une fois VALANCE
> un paradis sur terre, dans mon imagination
> entre la partie gauche et la partie droite de mon cerveau
> *à gauche, la campagne se précise*
> *la colline/ventre respire*
> *les montagnes/pieds penchent à l'horizon*
> *le parc se précise et le Manoir se construit*
> *à droite, la route du petit port*
> *au-dessus, le ciel/crâne est d'un bleu de printemps*
> *décidément c'est chez moi*
> *la lumière est dorée, comme joyeuse*
> *l'air parfumé et les sons clairs*
> *une sensation de paix, de sérénité,*
> *il y a des oiseaux et vous les écoutez siffler*
> *et vous vous apercevez que le Manoir s'installe*
> *la falaise blanche est moins falaise et plus basse*
> *vous montez dans votre petite auto*
> *et vous prenez la route de la marina*

vous retrouvez l'ambiance vacance du petit port
vous répondez au Bonjour du serveur du bar
et tout en vous dirigeant vers le bateau
vous sentez comme une frénésie, du monde, trop de monde
c'est le gros bateau de croisière qui se prépare à appareiller
ça vous énerve un peu, votre Capitaine pensif doit être occupé
vous décidez d'aller voir et il est en haut de la passerelle
ce n'est plus du tout le même homme,
il accueille les passagers, sourit, serre des mains
et au milieu de tout ça, il vous repère et vous fait signe de monter
il vous accueille d'un grand sourire, comme un ami de longue date
décidément pas le même homme
il confie la mission de l'accueil à son second
et vous entraîne dans le navire
visiblement, il connaît son équipage, et son équipage le connaît
il se dirige avec aisance alors que vous êtes complètement perdue
cabines, restaurants, bars, boutiques, passerelle de commandement…
il parle avec enthousiasme, blague avec les uns et les autres
et vous terminez cette course un peu folle dans sa cabine
et il continue à parler en vous montrant un fauteuil
désolé pour hier, j'avais un petit coup de blues
maintenant, je suis aux commandes, je suis bien
je connais mon bateau, il est bon
bien sûr il n'est plus tout neuf
et certaines choses pourraient être améliorées
mais si je passe mon temps à attendre que l'ancien redevienne parfait
je ne quitterai jamais le port
la coque est étanche
les moteurs ronronnent
mon second est compétent
le chef est étoilé
les spectacles sont magnifiques
et je me suis préparé une croisière de rêve : Nice-Rio de Janeiro

d'abord l'Italie, puis la Turquie, l'Inde, le Japon
et j'improviserai pour arriver une semaine avant le carnaval
vous êtes un peu surprise par sa route, Nice-Rio de Janeiro
vous auriez plutôt pensé Gibraltar, les Açores et Rio de Janeiro
et vous comprenez qu'il y a des milliers de routes
que ça dépend du temps que l'on a et de ce que l'on veut voir
et vous récupérez le capitaine qui continue à parler
il peut y avoir des intempéries, une mauvaise météo
il faut attendre ou contourner
des malades à bord, des avaries de moteur
et je me dirige vers le port le plus proche
tout ça, je sais gérer, je l'ai déjà vécu
il y a par contre des inconnues
dans ce coin-là, les courants sont forts, le bateau va dériver
je ferai le point plus souvent pour garder le cap
là, on va trouver des îles de rêve, et l'envie d'y passer du temps
et là, quelle culture ! des musées, des ruines, tant de merveilles
il faudra du courage pour faire remonter tout le monde à bord
et puis le carnaval de Rio, la fête, la danse, la musique…
et de là je préparerai un nouveau voyage
et il sourit, c'est un autre homme
vous le sentez conscient, enthousiaste et préparé aux éventualités
il regarde sa montre et tout en parlant de son voyage
vous entraîne au restaurant
et là, moment de pause, bons vins, cuisine délicate
puis juste après le dessert, il vous glisse un peu narquois
je vous emmène au bout du monde
ou vos plans pour l'avenir sont différents
je vais donner l'ordre de larguer les amarres
moment magique quand le bateau quitte le port d'attache
le début de l'aventure
encore merci d'être montée à bord
et d'avoir pris le temps de parler avec moi

notre conversation était tonifiante, vraiment merci
mais maintenant je dois y aller
je vous donnerai des nouvelles de temps en temps
il vous sourit, se lève et part
vous réalisez qu'une fois encore, vous n'avez rien dit
mais que vous avez aimé l'écouter parler
pourquoi n'êtes-vous pas partie à Rio ?
vous quittez le bateau et en vous éloignant
vous entendez la sirène et elle vous rend à la fois triste et joyeuse
et vous avez besoin d'une longue promenade sur la plage
pour penser à vous
à votre Rio de Janeiro à vous
à vos escales pleines de merveilles
il serait peut-être temps d'y penser, à votre avenir
vous terminez votre promenade un peu mélancolique
et vous vous dites que maintenant, plus de temps à perdre
vous allez vous occuper d'aménager le Manoir VALANCE
pas envie d'avoir une ruine au milieu du cerveau
vous prenez le chemin du parc
en pensant à la devise sur le blason du manoir
Bien dans son corps
Bien dans sa tête
Bien dans sa vie
ça a du sens
vous vous surprenez à penser à votre corps, votre tête, votre vie
et vous décidez que la prochaine séance sera le Manoir
qu'il est temps de faire le point comme dit le capitaine
avant que votre bateau n'aille trop à la dérive
sans que vous vous en rendiez compte
vous devez réfléchir à la situation
et vous poser les bonnes questions
sur cette bonne décision
vous décidez d'ouvrir un œil

> *votre corps est détendu et*
> *votre journée va être rose comme pause, je pense à moi*

Bilan de la séance n° 7

Ce Capitaine pensif va faire son chemin dans votre façon de penser à vous, vous remarquerez que mes mots sont très flous et qu'à chaque fois que vous utilisez ces séances, vous vous détachez un peu plus de votre passé au profit de la construction de votre avenir, qu'il vous vient des idées nouvelles sans impatience. Le but de ces deux séances est de vous préparer à utiliser les pièces/outils du Manoir, pas à prendre des décisions à la va-vite, ce serait ridicule de voir un capitaine larguer les amarres sans savoir si son bateau est prêt et sans savoir où il va ?

1. www.jeanjacquesgaret.com

CHAPITRE OÙ JE JOUE

L’agent immobilier
L’entrepreneur
Le décorateur
Le guide

CHAPITRE OÙ VOUS CHOISISSEZ

La vue
Votre Sean
Le nombre d’étages
Vos associés
Le style
Les couleurs
L’ambiance

CHAPITRE OÙ VOUS ALLEZ APPRENDRE

À vous poser des questions
À attendre les réponses avec confiance

À jouer avec le temps
Que autohypnose ne veut pas dire magie

Si vous pensez que l'aventure est dangereuse
Essayez la routine
Elle est mortelle.
PAOLO COELHO

CHAPITRE 9
IL ÉTAIT UNE FOIS UN PARADIS SUR TERRE DANS VOTRE IMAGINATION

Les fées ont leurs miroirs magiques
Merlin a sa forêt de Brocéliande
Le baron de Münchhausen, son théâtre
Alice, son pays des merveilles
Peter Pan, son monde imaginaire
Mary Poppins, son tableau sur le trottoir
Disney, les dessins et Picsouville
Et vous, à quoi va ressembler votre monde intérieur
Adapté aux XXIe siècle et à l'hypnose.

Vous avez compris maintenant l'utilité de cet outil de communication entre vous, partie consciente et intelligente, partie gauche de votre cerveau, et lui, partie subconsciente et intuitive, partie droite.

Vous savez qu'entre les deux, il y a un endroit où vous pouvez vous rencontrer : Manoir VALANCE, et que vous avez acheté ce Manoir. Je vous ai déjà présenté un de vos voisins : le Capitaine pensif.

Considérez que la première visite est celle qui a déclenché votre coup de foudre pour ce Manoir, maintenant vous l'avez acheté et vous vous y installez.

De beau, il doit passer à habitable et pratique.

Rappelez-vous la vraie vie, c'est une chose d'imaginer, c'en est une autre de mettre les choses au bon endroit !

QUATRIÈME SEMAINE : 3 SÉANCES EN 3 JOURS

VALANCE = autohypnose = le Manoir VALANCE

Avez-vous remarqué que lorsqu'on achète ou qu'on loue une maison, c'est souvent un coup de cœur. On s'y sent bien tout simplement sans savoir vraiment pourquoi. La vue, la lumière, le calme, le côté pratique des équipements, le confort, la proximité d'une école ou des commerces… un peu tout ça en fait, et l'on arrive à imaginer comment on va la décorer. Les aménagements nouveaux que l'on a toujours voulus et les éléments de l'ancienne maison que l'on aime et qui seront encore mieux mis en valeur dans la nouvelle.

En ce qui concerne les textes, je vous les ai déjà donnés, il ne vous reste plus qu'à les reprendre, y ajouter vos meubles et votre décoration et à réenregistrer la séance complète. Cette séance est une séance de décoration, mais inévitablement, vous serez déjà amenée à vous poser de nouvelles questions, comme quand on cherche la meilleure place pour un meuble dans la nouvelle maison.

Le mot « CALME » était parfait pour les premières séances : relaxation physique, concentration intellectuelle et introspection méditative. On va le garder pour le début des séances, donc votre enregistrement jusqu'à votre arrivée dans le Manoir. Il s'adressait plutôt aux cerveaux reptilien et paléo-mammalien mais nous allons en créer un autre, « VALANCE », qui doit correspondre à votre néocortex : réflexion et intelligence calculatrice.

VALANCE

Couleur : autant « CALME » pouvait être vert ou bleu ou violet pâle, autant « VALANCE » doit être violet rouge, de la réflexion qui doit se mêler de réalité et suivie d'une action.

Parfum : votre parfum de tous les jours sera parfait, quand vous le vaporisez le matin ou quand vous sortez, il deviendra au fil du temps synonyme de « Je suis moi et je choisis ma vie ».

É*criture :* « VALANCE » sera le poteau indicateur de votre avenir, de liberté et ce n'est pas parce que ce mot vient du Moyen Âge qu'il doit y rester, faites-en un bijou moderne que vous portez en permanence dans vous, un pendentif intérieur ou l'enseigne de la société qui gère votre vie, papier à en-tête, cartes de visite…

Voix : ce n'est pas un cri, mais il doit sonner, net, précis, clair.
Si « VALANCE » était une musique, ce serait du Mozart.
Si « VALANCE » était une pierre, ce serait un diamant.

AMÉNAGEONS VOTRE PARC

Deux raisons à ce parc.

Premièrement, il va servir pendant les premières visites au Manoir VALANCE à approfondir la transe avant que vous ne rentriez dans le Manoir. Le parfum d'une fleur, le chant d'un oiseau, le ronronnement d'un chat ou la course d'un chien, la forme des nuages que l'on transforme en… et qui évolue, le murmure d'un ruisseau ou d'une fontaine, la paix intérieure que provoque le silence de la nuit qui s'installe, le parfum de la terre qui se réveille au petit matin, la sieste sous un arbre en été… nous avons tous eu au moins une de ces expériences qui nous font sortir du temps et du quotidien, une rêverie qui n'est pas une transe hypnotique mais qui va permettre d'approfondir la concentration, un peu comme on sort respirer de l'air frais avant de se remettre au travail.

Deuxièmement, ce parc est en lui-même un outil psychologique. Qui n'a jamais passé une heure ou deux, allongé au soleil ou dans un fauteuil à penser et à se détendre intellectuellement ?

Cherchez, dans votre imagination, dans des magazines ou sur Internet un jardin, regardez attentivement l'image pour bien la visualiser et

commencez à y ajouter vos aménagements : piscine, tonnelle, tennis…

Et surtout un fauteuil, un endroit où vous pouvez voir loin, le jour se lever, les nuages qui glissent dans un ciel bleu ou le bateau du Capitaine pensif qui prend la mer.

Faites un plan avec un papier et un crayon pour être sûre de ne rien oublier, vous oublierez tout cela pendant les séances, mais votre cerveau ne peut croire à votre scénario que s'il y a un minimum de réalisme. Ce sera la même chose pour les pièces intérieures, vous ne vous sentiriez certainement pas à l'aise très longtemps si la pelouse était bleue, le ciel orange et que les fleurs dansent. Ça, c'est de l'imagination, de la créativité, de l'art… mais vous ne pourrez pas persuader votre cerveau, ni personne d'autre d'ailleurs, que vous êtes sérieusement en train de mettre en place votre havre de réflexion.

Quels arbres aimez-vous, quelles fleurs ? Et si vous mettez des fleurs, quel parfum ont-elles ? Et attendez-vous à les voir pousser !

L'autohypnose, surtout au cours des premières séances, doit s'appuyer sur de la confiance et on a confiance en ce que l'on connaît. Votre imagination doit volontairement se limiter à la réalité, mais sans contrainte d'argent, ni de moyens. Ce qui vous laisse quand même une grande latitude. Pensez comme si vous aviez gagné au Loto.

HABITER VOTRE MANOIR

Manoir ne veut pas dire obligatoirement vieilles pierres en ruines dans un paysage pluvieux. Spontanément, il vous est certainement venu à l'idée ce genre d'endroit. Eh bien non, il va falloir faire travailler votre imagination, Manoir VALANCE doit être adossé à une roche blanche, c'est en fait la seule contrainte.

Dans quel endroit et dans quelle maison auriez-vous vraiment envie de vivre.

Rendez cet endroit le plus agréable possible, l'idée est que vous ayez envie puis besoin d'y retourner, c'est la maison de la sérénité, vous devez vous y sentir en toute sécurité.

Laissez votre sens de la réalité prendre l'avantage au début puis votre imagination pourra prendre le dessus : adoptez une attitude de visiteur qui recherche, puis progressivement de propriétaire qui s'installe.

Manoir VALANCE pourrait tout aussi bien être un bateau ou un avion, mais ce livre va être lu par des personnes qui ont peut-être peur des bateaux ou des avions. Il pourrait aussi être sur une autre planète ou dans un monde totalement imaginaire, c'est très pratique pour la rêverie, mais pour les mêmes raisons que pour le parc, absolument pas crédible pour le programme MINCE de ce livre (voir ici). Vous allez désormais maigrir et bien dormir.

N'oubliez pas une cheminée qui fume. Il y en a une dans le grand salon.

Bien dans votre corps, Bien dans votre tête, Bien dans votre vie : sur la porte d'entrée ou à côté, en fonction du style de votre Manoir.

VOTRE SEAN

C'est l'image que vous vous faites de votre subconscient. Je le répète, rien d'ésotérique là-dedans, c'est simplement plus agréable de communiquer avec une personne que d'errer seul dans une grande maison.

Laissez-le apparaître et en fonction de votre éducation, de vos lectures, de votre imagination, il prendra la forme d'un ange, d'une lumière, d'un druide, d'une fée, d'une chaleur, d'une couleur… Comme pour le parc et le Manoir, une fois que vous aurez éliminé ces options, le mieux serait qu'il ait un look moderne. Pourquoi feriez-vous confiance à une fée du Moyen Âge pour vous guider dans la vie d'aujourd'hui ? Et encore moins pour vous conseiller sur la bonne attitude quand vous allez au restaurant.

MES CONSEILS

- Ne lui donnez pas de pouvoirs magiques. Rappelez-vous, lui, c'est vous et vous n'êtes pas magique. Il a des pouvoirs impressionnants, mais pas magiques. L'idée est que vous appreniez à découvrir et à utiliser ces pouvoirs extraordinaires.
- Ne choisissez pas quelqu'un que vous connaissez, ni quelqu'un de célèbre, vivant ou décédé. Vous risquez un jour de vous fâcher avec un ami ou un membre de votre famille. Ou vous pourriez découvrir la face cachée de votre célébrité et vous retrouver avec un subconscient qui vous effraie ou que vous détestez.
- Bien qu'il puisse être une lumière, un robot, une couleur, un parfum… je pense qu'il est préférable qu'il ait une forme humaine. Nous avons plus l'habitude de parler à un humain qu'à une lumière et pas encore à un robot. Et dans le cas présent, l'idée est de créer la confiance, pas l'inquiétude. Restez simple et pratique.
- Il doit néanmoins vous inspirer une certaine forme de mieux, mais doit pouvoir faire preuve d'astuce, d'intelligence, voire de facétie.

QUELQUES QUESTIONS QUI VOUS AIDERONT PENDANT LA PREMIÈRE VISITE

Homme ou femme ?
Quel âge ?
Il s'appelle comment ?
Quelle est la couleur de ses yeux ?
Quel est le son de sa voix ?
Comment est-il habillé ?
Comment bouge-t-il ?
Il est plutôt Perrier ou Whisky ?
Sens de l'humour, sérieux glacial ou sourire complice ?

VOTRE NUAGE

Si vous ne savez pas ce qu'est un « cloud », ou nuage en français, c'est un lieu de stockage de données informatiques : photos, vidéos, programmes que l'on télécharge au besoin, cela permet de ne pas encombrer le bureau, ni la mémoire de votre ordinateur.

C'est la pièce/outil de vos connaissances, de vos automatismes.

Par *connaissances*, il faut comprendre votre mémoire complète, vous avez survolé un magazine il y a cinq ans, vous ne pouvez pas vous en souvenir, mais votre cerveau a toujours l'information. Vous avez croisé des centaines, des milliers de personnes dans votre vie, les images sont disponibles ; si elles vous ont parlé, les bandes-son sont disponibles ; si elles vous ont touchée la sensation est disponible… tout est dans votre « nuage », classé comme dans une immense bibliothèque.

Par *automatismes*, il faut comprendre les automatismes vitaux comme respirer, digérer, le cœur qui bat… et les automatismes appris comme marcher, écrire, parler le français, conduire une voiture…

Décorez cette pièce comme un nuage rempli d'étagères sur lesquelles sont stockées les informations et une partie bureau rempli d'ordinateurs holographiques pour la gestion des automatismes.

Vous n'y avez pas accès, je vous emmènerai la visiter, mais le seul à pouvoir y pénétrer est votre Sean. Pour pouvoir profiter de toute cette banque de vos données personnelles, il faut demander à votre Sean, comme vous demanderiez au bibliothécaire d'une immense bibliothèque. Vous savez ce que vous voulez, vous demandez, il va chercher et vous avez ce que vous avez demandé.

Cela paraît simple parce que c'est simple et vous trouverez ce mode d'emploi dans à peu près toutes les religions, croyances, manuels ésotériques… Demande et tu recevras.

Ce qui est simple n'est pas toujours facile. Savez-vous ce que vous voulez avec précision ? Si dans l'immense bibliothèque, vous allez voir le bibliothécaire et que vous demandez un livre, vous recevrez un livre, mais

il y a vraiment peu de chances pour que ce soit le bon. Le bon pour quoi déjà ? Et pour avoir le bon, vous auriez dû demander quoi ?

Le problème avec votre subconscient, c'est un peu sa rigidité, il pense que vous avez réfléchi et que vous savez ce que vous voulez. Il va donc falloir que vous sachiez ce que vous voulez et apprendre à être précise quand vous demandez !

Je veux maigrir ! OK, 10 grammes, c'est assez ?

Je veux maigrir de 10 kg ! C'est mieux mais pas vraiment précis, vous allez perdre 10 kg parce que vos cellules vont dégonfler et vous les reprendrez quand vous arrêterez d'y penser.

Je veux perdre 10 kg de gras en cinq mois ! C'est beaucoup mieux.

La bonne question à vous poser à vous avant de lui poser des questions à lui est : comment sort le gras ? Quand vous aurez votre réponse, vous pourrez lui poser les bonnes questions et donc vous recevrez les bonnes réponses.

VOTRE GRAND SALON

C'est la pièce/outil la plus importante, les autres pièces/outils sont des satellites, mais vous reviendrez toujours dans cette pièce.

Sa principale utilité est Le Livre Blanc de Votre Vie, vous devez donc pouvoir y rester et vous sentir bien seule, mais aussi prévoir un fauteuil pour votre Sean et un ou deux autres quand vous aurez besoin d'une conversation avec l'un ou l'autre de vos conseillers.

C'est quoi le Livre de Votre Vie ?

C'est un livre blanc qui commence aujourd'hui. Chaque soir, vous détachez la page de la journée et vous la donnez à votre Sean, il ira ranger les informations dans le nuage. Votre rôle à vous est d'écrire la journée du

lendemain, c'est une façon de poser les questions, après tout c'est votre vie, et si ce n'est pas vous qui écrivez votre scénario, peut-être que vous n'avez qu'un rôle secondaire dans la vie des autres ou que vous ne vivez pas votre vie, mais une vie.

Vous devez être seule pour écrire le scénario de votre vie.

Vous vous servirez des autres pièces pour vous motiver, vous aimer, tester votre mise en scène, mais c'est toujours seule que vous programmerez votre avenir.

MES CONSEILS

- La pièce doit être grande mais rester conviviale, confortable, vous devez pouvoir vous y sentir bien seule.
- Il doit y avoir une cheminée. Pourquoi ? Parce que tout le monde, devant un feu de cheminée, se met en transe naturellement. Donc cette cheminée sera très utile quand vous aurez besoin de réfléchir au Livre Blanc de Votre Vie ou pour approfondir votre expérience de relaxation, la rendre plus « profonde ».
- Il est indispensable que vous y mettiez des éléments de décoration qui viennent de votre vraie vie pour rendre cette pièce vraiment vôtre. Cela peut être un tableau, les fauteuils, un tapis, le manteau de la cheminée… Ce n'est en aucun cas votre maison mais vous devez prévoir des moments de solitude, et dans ces moments-là, poser le regard sur quelque chose que l'on aime rassure et donne du courage.
- Soyez moderne, utilisez une tablette si vous avez l'habitude de vous en servir, évitez le grimoire en cuir avec pages de parchemin, on n'est pas dans un film sur la vie des sages au Moyen Âge, mais dans le scénario de votre demain.

VOTRE SALLE DE BAINS

C'est la pièce/outil de l'amour, de l'estime de soi, de l'image de vous dans l'avenir.

Vous devez vous y sentir nue, belle et en sécurité.

Vous y serez aussi pour étudier votre jeu d'actrice devant le miroir et vous n'avez envie que personne ne vous voie.

MES CONSEILS

- Luxe et volupté.
- Dépensez sans compter votre imagination. Prenez des idées sur Internet, achetez une revue…
- Or, argent, marbre.
- Que seriez-vous prête à faire pour LA personne que vous aimez ?
- Fenêtres ou isolement total ?
- Quelle est la couleur de l'amour pour vous ?
- Quelle est la couleur qui vous va au teint ?
- Vous préférez le silence ou une musique douce ? Laquelle ?
- Quel est le parfum du luxe ?
- Mettez des miroirs partout, apprenez à vous voir.
- Creusez une baignoire dans le sol, avec un petit escalier…
- Pensez aux serviettes, à la sortie-de-bain, aux bougies…
- Pensez aux produits de beauté, parfums, mais aussi lingerie…
- Là aussi, et pour les mêmes raisons, apportez votre souvenir de l'autre réalité : un parfum, un miroir, les serviettes, de la lingerie.

VOTRE BUREAU

C'est la pièce/outil de l'organisation de votre cerveau.

Moderne est le maître mot.

MES CONSEILS

- Donnez de l'importance à cette pièce, que penseriez-vous d'un cadre supérieur dans un placard à balais ?

- Votre cerveau est le plus puissant des ordinateurs. Faites-lui un bureau à sa démesure, soyez visionnaire : des chaises et le plateau du bureau qui flottent dans l'air est le minimum. Pensez verre, acier brossé, béton ciré… Couleur gris souris et silence de joueur d'échecs.
- Positionnez le mur-écran 3D en face du bureau.
- Vous devez pouvoir rentrer dedans s'il le faut pour faire le nettoyage.
- Pensez à la corbeille du bureau en bas à gauche dans le fond de l'écran.
- Prévoyez une tablette pour ne pas avoir à trop vous déplacer.

VOTRE SALLE DU CONSEIL D'ADMINISTRATION

C'est la pièce/outil de l'imitation

Et il est préférable d'imiter quelqu'un que l'on respecte ou qui est reconnu pour ses compétences. N'apportez rien de l'extérieur, cette salle est fonctionnelle et sérieuse, pensez banque anglaise. Vos conseillers, même en lingerie ou vie sexuelle doivent être des pros. Vous pouvez leur demander leur avis dans cette salle, les emmener sur scène avec vous comme conseiller artistique pour bien jouer le personnage ou les inviter à prendre un verre avec votre Sean dans le grand salon.

MES CONSEILS

- Allez sur Internet et tapez Salle de Conseil d'administration, c'est impressionnant ce que les puissants font pour imposer le respect.

VOTRE SALLE DE CINÉMA-THÉÂTRE

C'est la pièce/outil de la mise en scène de votre vie.

Rien de mieux qu'une scène de théâtre pour tester son jeu d'acteur, rien de mieux qu'une salle de théâtre pour tester sa mise en scène, surtout quand cette scène peut se transformer en plateau de tournage et la salle de théâtre en salle de cinéma, tout devient permis. Vous changez de point de vue en un clin d'œil, vous recommencez et recommencez la même scène comme une actrice, vous choisissez les seconds rôles, la musique, la fin du film… vous pouvez aussi faire entrer du public et vous décerner un Oscar.

Parce que si vous écrivez le scénario de votre vie, vous devez être l'actrice principale de votre vie et faire votre mise en scène. Vous ne voudriez pas qu'une autre femme joue votre vie ni trouver tous les matins un petit mot sur votre table de chevet avec la mise en scène de votre journée.

C'est aussi comme cela que vous pourrez vraiment vous poser les bonnes questions et rentrer dans le détail de ce que vous voulez vraiment et faire les bonnes demandes à votre régisseur. Eh oui, c'est votre Sean qui sera votre assistant, votre régisseur, votre public aussi.

C'est cette pièce qui va vous donner l'habitude de choisir et de dire « Non ». Cela s'apprend bien sûr, mais c'est tellement plus naturel quand c'est évident. Vous ne vous promèneriez pas toute nue sur les Champs-Élysées ? Si ce n'est pas dans votre scénario, le « Non » sortira comme une évidence et vous n'aurez pas à l'apprendre.

VOTRE CHAMBRE

C'est la pièce/outil de la paix intérieure dans laquelle on dort.

La décoration de cette pièce est simple, elle n'a qu'un seul objectif, que vous soyez dans les meilleures conditions pour vous endormir comme un bébé.

J'ai eu des bébés, et je sais que le sommeil s'apprend, mais ce qui m'a le plus frappé quand un bébé s'endort, c'est le sursaut juste avant : il est propre, il a mangé, on lui donne son doudou avec l'odeur ou le parfum qu'il connaît, il a ses jouets pas loin de son lit, c'est son lit, son papa et sa

maman sont penchés au-dessus de lui, bref, son petit monde est calme, il peut se détendre, il ferme les yeux, et quelques secondes seulement après, il les ouvre en grand, vérifie tout, rien n'a bougé, il sourit, ferme les yeux et il s'endort en souriant.

Alors, faites-vous une chambre de bébé si vous voulez, mais surtout du calme, du bleu nuit, un lit qui a déjà l'empreinte de votre corps qui dort, une brume d'oreiller et une chanson douce.

Séance n° 8 : l'installation

Je vais reprendre le texte à la suite de la séance n° 5.

Vous avez traversé la Porte des rêves.

C'est le texte des séances que vous utiliserez le soir avant de vous endormir, pensez à régler la luminosité du ciel.

Téléchargez le texte, adaptez mon scénario, pour qu'il y ait moins de gras.

Je vais appeler votre subconscient Sean.

Vous changerez quand vous réécrirez votre texte.

Dernier coup d'œil au plateau.

Moteur !
    et la porte me repose sur mes pieds

> *il était une fois VALANCE*
> *et dans le clair-obscur de la nuit qui s'installe*
> *la colline qui respire, les montagnes penchées*
> *le parc, le Manoir, la petite falaise*
> *le petit port et le Capitaine pensif qui prend la mer*
> *et vous !*
> *il est où votre Rio de Janeiro à vous*

et
vos escales pleines de merveilles…
plus de temps à perdre
vous allez vous occuper d'aménager le Manoir VALANCE
pas envie d'avoir un Manoir vide au milieu du cerveau
vous traversez le parc en pensant à la devise du Manoir
Bien dans son corps
Bien dans sa tête
Bien dans sa vie
c'est ça que vous voulez et vous voulez l'avoir
Bien dans votre corps
Bien dans votre tête
Bien dans votre vie
il est temps de faire le point comme dit le capitaine
réfléchir à la situation, savoir où vous en êtes
et prendre les décisions qui s'imposent
vous rentrez dans le Manoir VALANCE
vous entendez les pas de Sean
« Bonjour », il sourit, « Content de vous voir au Manoir »
et ensemble, vous vous dirigez vers le grand salon
il a allumé un feu dans la cheminée
vous pouvez voir l'ombre des flammes qui dansent sur les murs
vous sentez la résine qui brûle et vous entendez le bois qui craque
et vous commencez à mettre vos meubles
le coin fauteuils près de la cheminée, les rideaux, les tapis
vous remplissez les étagères, accrochez vos tableaux
chez vous !
la grande porte blanche au milieu d'un des murs
vous aimeriez bien revoir le « nuage » dans la falaise
la grande porte blanche s'ouvre quand vous approchez
et vous le suivez à l'intérieur
l'immensité de la pièce vous surprend à nouveau
tout a l'air si propre, si bien classé

vous vous promenez au milieu de vos souvenirs
après tout, s'il suffit de demander
autant que ce soit Sean qui s'y retrouve
et vos pas vous ramènent vers le bureau de Sean
là, vous le trouvez en plein travail
il est en train de lancer l'automatisme Dodo
yeux fermés, langue calée derrière les dents, mâchoires molles
le rythme du cœur est bon, la respiration est calme
les muscles sont relâchés et le sang circule bien partout…
les vortex des ordinateurs holographiques sont éteints
il va pouvoir faire les mises à jour pendant la nuit
vous ressortez du nuage confiante
et vous continuez la décoration
pour commencer le Livre de Votre Vie
et vous décidez de changer la couverture
la nouvelle correspond mieux à votre état d'esprit maintenant
ensuite ? Ah oui, important la salle de bains
couleur, style, parfum
le miroir de star et vous vous souriez au passage
vous vous aimez plus quand les choses avancent
le grand miroir en pied
il va vraiment falloir changer ce corps
et l'image du miroir vous répond
« oui, s'il te plaît, occupe-toi de moi
j'en ai assez de ce corps, ce n'est pas le mien ! »
la baignoire, les sels de bain, votre parfum sur les étagères
la qualité de la lumière, la douceur de l'eau du bain
parfait, au bureau maintenant
et vous passez de la douceur au XXIe siècle
le fauteuil, le bureau, les tableaux sur les murs
le mur écran tactile 3D
vous vous asseyez dans le fauteuil flottant
saisissez la tablette de commande « On » et l'écran s'allume

un vrai fouillis en trois dimensions
des dossiers partout, des images pas rangées
des documents ouverts, pas finis et pas classés
Sean vous regarde avec les yeux qui implorent
il est grand temps de penser à vous
de mettre un peu d'ordre dans vos idées
vous lui confirmez que ce sera votre priorité dès la prochaine séance
aujourd'hui, vous vous installez
mais dès demain soir, vous viendrez ranger avec lui
bon, le bureau, c'est fini, la salle du Conseil
vous et Sean arrivez dans une pièce imposante et vide
vous allez vous la jouer comment cette pièce
Silicon Valley, grandes baies vitrées sur le parc
banque anglaise ou poufs à la marocaine ?
oui, comme ça, parfait
et vous et Sean quittez la pièce
maintenant, c'est vous qui souriez, ça avance
et comme vous voulez garder cet esprit créatif, le théâtre
l'affiche pour commencer, le titre de la pièce : Ma vie de rêve !
oui, ça, c'est bien, je garde
la salle, les loges, la scène, le petit escalier, à droite ou à gauche
les fauteuils, le public, les lumières…
et vous vous rappelez qu'elle se transforme aussi en salle de cinéma
alors, l'écran, le son, l'ouvreuse…
vous n'en pouvez plus !
la chambre et c'est fini
la taille d'abord, la couleur, le lit, le parfum, les doudous
vous essayez le lit et comme il est tard
vous décidez de dormir sur place
Sean vous souhaite bonne nuit
« Je vais récupérer la page du livre d'aujourd'hui
et la classer, ça va resservir
dors bien, je m'occupe de ce qu'on s'est dit tout à l'heure

> *à demain, je te réveille »*
> *Vous vous glissez sous la couverture et là*
> *votre corps s'étale dans le moule au milieu du lit*
> *vous fermez les yeux et sur un dernier sourire, vous dormez !*
> ***et comme on dort bien quand on est contente de sa journée***

Avec le temps, vous pourrez mettre la porte blanche directement dans le grand salon, vous gagnerez la traversée du parc.

Il y aura donc deux portes blanches, la vôtre et celle de Sean.

LA MÉTHODE SERA TOUJOURS LA MÊME

Identifier votre problème et la solution.
Anticiper le résultat.
Vous poser les bonnes questions
    penser à votre problème comme si c'était celui d'une autre
Mettre en place un programme dans le temps
    c'est le rôle du Capitaine pensif
    et du Livre de Votre Vie
Mettre en place les premiers réflexes
    c'est le rôle des pièces-outils
    il faut les adapter à votre problème
Attendre trois semaines.
La création d'une nouvelle routine.
Faire des erreurs et les corriger.
Continuer en créant des motivations intermédiaires.

IDENTIFIER LE VRAI PROBLÈME ET LA SOLUTION

Je veux maigrir n'est pas le problème mais le résultat.

Le vrai problème est peut-être :

- J'en ai marre de me voir dans cet état-là dans le miroir.
- Mon mari n'a pas envie de moi parce que je suis grosse.
- Je ne rentre plus dans mes robes.

- Je ne peux pas me faire opérer, je dois perdre du poids avant.
- Je n'ose pas danser, me mettre en maillot de bain…

Mais une fois que vous avez identifié le problème, il se peut qu'il y ait d'autres solutions ou que maigrir ne soit pas la solution, mais simplement une excuse. Il va falloir faire la liste des solutions et choisir celle qui vous paraît la plus efficace pour vous.

ANTICIPER LE RÉSULTAT

Quelle sera votre vraie vie une fois le résultat obtenu ? Votre vraie vie, ne mélangez pas la vie, vos rêves et vos fantasmes.

Comment vous levez-vous ? Qui fréquentez-vous ? Comment êtes-vous habillée ? Allez-vous en vacances ?…

Si votre problème était : je veux être respectée.

Si la solution que vous avez choisie est : gagner beaucoup d'argent. Et que deux années après, vous ayez beaucoup d'argent, mais votre mari est parti avec les enfants, vous êtes devenue alcoolique, vous ne fréquentez plus votre bande d'amies d'enfance parce que vous avez changé de quartier… On ne peut pas vraiment dire que vous soyez la femme la plus heureuse du monde. Vous avez réussi le changement que vous aviez décidé, bravo, mais ce n'était certainement pas la bonne question ou pas la bonne réponse. Et peut-être que vos nouveaux amis ne vous respectent pas, parce que, pour eux, l'argent est normal et ce sont les valeurs de la famille qui priment. Et vous n'avez plus de famille… un désastre.

Tout changement va bouleverser votre quotidien et vous obliger à remettre en cause vos croyances et vos valeurs. Ce changement va vous imposer une nouvelle échelle de vos valeurs qui doit être prise en compte avant, ou alors, vous courez à la déception. Votre cerveau pensera « C'était mieux avant ! » et vous reprendrez vos anciennes habitudes avec un sentiment d'échec en plus.

Il y a aussi le fait que beaucoup de personnes prennent leur décision, non pas pour être ou aller mieux, mais pour fuir une situation qu'elles ne supportent plus, sans trop penser aux conséquences des changements qu'une décision hâtive va nécessairement provoquer.

Tout changement doit aussi prendre en compte les trois aspects de votre vie : chimique, mécanique et psychologique. Que ce soit arrêter de fumer, maigrir, avoir plus de confiance et d'estime, se motiver pour…, vous ne mangerez pas de la même façon, vous ne bougerez plus de la même façon, vous ne penserez plus de la même façon et un changement dans l'un de ces trois domaines entraîne des changements dans les deux autres. Il faut les prévoir.

Si votre réponse à « Je me fais trop molle » est « Tu vas faire du sport tous les matins » et que votre plan est de vous lever à 6 heures pour être dans la salle de sport à côté de chez vous à 7 heures pour être au bureau à 9 heures, cela va modifier votre vie de plusieurs façons.

Faites la liste des changements que cette décision va provoquer.

- Chimiques : petit-déjeuner, sensation de faim à 11 heures…
- Mécaniques : sommeil, fatigue…
- Psychologiques : sensation de …

Pensez réellement à tout, il n'y a jamais que l'aspect organisation, votre petit-déjeuner va changer, donc… votre poids va changer, donc… votre mental va changer, donc… votre démarche va changer, donc… la façon dont vous regardez celles qui sont restées molles ou les blondes qui viennent dans la même salle que vous va changer, donc… vos conversations vont changer, donc… il est préférable de bien identifier le problème pour sélectionner la bonne réponse.

SE POSER LES BONNES QUESTIONS

Les questions à éviter

Généralement toutes celles qui commencent par « pourquoi ».

Savoir pourquoi vous ne dormez plus ne va pas vous aider à dormir mieux : il y a deux mois, la même semaine, votre banquier vous a lâchée, vous avez été licenciée, vous êtes tombée malade, votre fils vous a annoncé qu'il partait faire ses études à Los Angeles et votre percepteur d'impôts vous a envoyé un avis de redressement. Vous dormez mal et c'est plutôt normal. D'un seul coup, deux mois plus tard et toujours en une semaine, votre banquier s'excuse, il s'est trompé de cliente, vous trouvez un job plus sympa et mieux payé, votre fils s'est inscrit en fac dans la ville d'à côté et votre percepteur a fait les comptes, vous ne lui devez rien. Vous dormez toujours mal et c'est plutôt normal !

En effet, pendant la période de stress intense, votre cerveau avait de bonnes raisons de ne pas dormir, puis il a pris l'habitude. Vous supprimez les bonnes raisons et il garde l'habitude. Je vous rappelle que votre cerveau ne juge ni vos habitudes ni vos idées, il cherche en permanence à créer des réflexes et des automatismes pour gagner de l'espace dans les 7 +/- 2 morceaux d'informations de sa câblerie. Il a créé une routine en trois semaines et va continuer à l'utiliser tant que vous n'aurez pas créé une nouvelle routine, ou réactivé l'ancienne. Parce qu'il ne sait pas désapprendre. Contrairement à un ordinateur, vous ne pouvez pas désinstaller un programme. Vous parlez le français, vous ne pouvez pas désapprendre le français, vous avez appris à mal dormir, eh bien vous ne pouvez pas désapprendre à mal dormir, vous saurez toujours. En revanche, si vous avez appris le français, vous pouvez apprendre une autre langue et ça, c'est la bonne nouvelle. Il est toujours préférable et plus simple pour votre cerveau de créer un nouvel automatisme plutôt que de bidouiller un ancien programme pour l'adapter à une nouvelle situation.

Transformez les « pourquoi » en « comment », vous tournerez automatiquement votre cerveau vers le futur et une recherche de solution. « Pourquoi je dors mal » doit devenir « Comment faire pour dormir de 10 heures du soir à 7 heures du matin ? ».

Prenez exemple sur ce qui est normal

Il n'est pas normal de manger des protéines en sachet pendant des semaines, il est normal d'aller boire un mojito avec des amies un vendredi

après le travail et si l'objectif est de perdre du poids, les deux ne vont pas cohabiter. À moyen terme, c'est voué à l'échec.

Ce qui est normal, c'est d'aller boire un mojito avec des amies un vendredi après le travail, un seul, et d'avoir une bonne hygiène de vie le restant de la semaine.

Votre programme devra tenir compte des aspects importants de votre vie, si pour mincir vous supprimez le mojito vous serez malheureuse et votre objectif n'est certainement pas d'être mince et seule.

Vous devez regarder comment font ceux qui réussissent et faire comme eux

Prenez des modèles, si certaines personnes arrivent à le faire, alors vous pouvez le faire.

Repérez leurs attitudes, et copiez. Vous saurez que ce sont de bonnes attitudes pour vous aussi quand vous sentez que vous pourrez vivre avec. Nous sommes tous différents et certains peuvent jeûner pendant une semaine pour finir un régime alors que d'autres mettront trois mois à perdre les 3 derniers kilos.

Si ce que vous avez déjà fait n'a donné aucun résultat, n'importe quoi d'autre donnera de meilleurs résultats. Pas d'obstination !

On est toujours meilleur pour les autres

Prenez de la distance et regardez-vous vivre comme si vous étiez filmée. Mieux : filmez-vous ! Vous risquez d'être très surprise, les gestes et les attitudes qui sont soit réflexes, soit incorporées dans un automatisme, échappent totalement à votre conscience. Quand vous conduisez, vous ne pensez pas au ballet que font vos pieds sur les pédales, eh bien c'est la même chose quand vous allez au restaurant, votre cerveau envoie l'automatisme « Attitude restaurant – fête et convivialité » et vous agissez au restaurant avec un automatisme qui n'est pas le même qu'à la maison : entrée, plat, dessert ou vous prenez l'apéritif ou du vin…

En règle générale, servez-vous du théâtre-cinéma et, comme quand vous étiez enfant, amusez-vous à jouer à « Si j'étais… ».

Comment vous reconnaîtrez les bonnes réponses

C'est impossible de les reconnaître quand vous les prenez, c'est la solution que vous avez à un moment et c'est celle qui vous paraît la plus vivable à ce moment-là. La bonne réponse vient de l'abandon de cette solution si elle devient invivable, plus souvent de votre capacité à modifier cette solution pour la rendre vivable dans le temps.

METTRE EN PLACE UN PROGRAMME DANS LE TEMPS

Grâce à l'autohypnose, apprendre sera facile, vous aurez même l'impression que c'est parfois magique. Pour passer du « je contrôle » à « je surveille » à « j'ai confiance », il vous faudra environ un mois. C'est après que le temps va vous paraître long et il y aura un effet lassitude de la nouveauté, vous aurez tendance à ne plus faire attention, même à être sans motivation puisque tout va bien tout seul.

Imaginez une croisière qui vous amène à Rio de Janeiro, pile quelques jours avant le début du Carnaval, sans escale et les mêmes menus chaque jour pendant des mois : certains aiment, beaucoup ne supporteront pas.

Imaginez un capitaine qui ne fait pas le point, le bateau glisse sur une mer calme et il pense que tout va bien, sauf qu'il s'écarte de 1° de sa route chaque jour. Ce n'est rien 1°, sauf qu'au bout de six mois, vous avez fait demi-tour. Un peu comme quand vous prenez du poids.

On ne prend jamais 10 kg en un mois, mais en 5, 6, 10 ans. Ils s'installent et on se dit que…

Ce sera la même chose pour tout, pour maigrir entre autres, cela se fera au fil du temps, mais dans le sens contraire. Vous attendez des résultats rapides que vous ne pouvez pas avoir. Une légende veut que l'on puisse

perdre 10 kg en peu de temps sans les reprendre, facilement et que… Heureusement, cette légende tend à disparaître, si vous avez pris 10 kg en 5, 6, ou 10 ans et que vous les perdez en 6 mois, c'est un succès total. Et bien que votre intellect soit d'accord avec ça, beaucoup de mes clientes trouvent que c'est long 6 mois !

Il faudra avoir une discussion avec votre Capitaine pensif avant de commencer pour établir un voyage intéressant et arriver au bon endroit au bon moment.

METTRE EN PLACE LES PREMIERS RÉFLEXES

Restez simple, commencez par le plus facile et aussi par ce qui donne de bons résultats assez vite, cela donne du courage et de la motivation.

Habituez-vous à vivre avec les plus faciles et créez un nouveau réflexe. Si vous en créez deux nouveaux par semaine, au bout de trois semaines, vous allez y croire et il sera facile de créer une routine.

Le bureau du Manoir est la pièce idéale pour obtenir les premiers résultats rapides. Dans les chapitres suivants, je vais vous donner une technique de nettoyage du disque de votre ordinateur intérieur.

ATTENDRE TROIS SEMAINES

Trois semaines pour que votre cerveau commence à assembler des réflexes et décide que vous vous en servez suffisamment tous les jours pour que ça vaille la peine de créer un automatisme. Donc, patience ! C'est pour cette raison que votre première motivation intermédiaire doit être à un mois, pour que vous ayez envie de continuer, c'est aussi à ce moment-là que vous devez faire le point.

Livre de Votre Vie, miroir et Capitaine pensif !

FAIRE DES ERREURS ET LES CORRIGER

Il n'y a que ceux qui ne font rien qui ne se trompent jamais, mais ils ne font rien. Eux parlent, vous, vous agissez, et c'est toute la différence. Donc vous vous tromperez, bravo, une fois que vous avez accepté cela, il va vous falloir un repère à erreur.

Si vous ne savez pas que c'est une erreur, vous allez la refaire. Rassurez-vous, vous repérerez la plus grande partie de vos erreurs, celles qui passeront à côté de votre filtre. Ce sont les autres qui vous les feront remarquer, ceux qui parlent, tellement contents que vous soyez comme eux. Dites merci, cherchez plusieurs nouvelles attitudes, sélectionnez celle qui vous paraît la mieux adaptée à la situation et continuez votre route.

CONTINUER DE MOTIVATION INTERMÉDIAIRE EN MOTIVATION INTERMÉDIAIRE

Il est important d'anticiper le résultat, mais si votre objectif dépasse les 3-4 mois, il va falloir trouver des motivations intermédiaires, des étapes qui vous procurent le petit ou le grand plaisir qui va vous donner envie de continuer. Il doit y avoir un effet d'urgence dans une motivation intermédiaire et pas trop de plaisir non plus, pour ne pas que vous ayez la tentation de vous satisfaire d'un résultat intermédiaire et donc incomplet.

Imaginez une randonnée en montagne avec quatre refuges entre le départ et l'arrivée, vous avez besoin d'accélérer le pas pour dormir au sec, vous savez que c'est possible, donc vous gardez l'espoir. Et quand vous apercevez le refuge au loin, le courage vous revient et vous faites les derniers mètres détendue.

ÇA PEUT ME SERVIR À QUOI DANS LA VIE DE TOUS LES JOURS ?

La réponse est : à peu près à tout !

Vous pouvez régler vos problèmes de poids et je vais vous donner le programme dans dans le chapitre « Le programme MINCE » (ici).

Vous pourriez tout aussi bien arrêter de fumer, supprimer la peur des ascenseurs, méditer, calmer vos angoisses, supprimer vos hémorroïdes, vous motiver pour gagner beaucoup d'argent… C'est votre vie, après tout.

APPRENEZ PAR L'EXEMPLE

C'est dans les deux chapitres suivants que vous allez réellement apprendre à utiliser votre Manoir VALANCE.

Je vais appliquer cette technique à deux problèmes bien connus de tous : perdre du poids et retrouver un sommeil réparateur.

Si vous avez bien pris le temps d'assimiler ce qui a précédé, vous allez obtenir des résultats rapides et faciles, et vous allez en profiter pour comprendre comment construire un programme efficace et l'adapter pour obtenir d'autres changements dans votre vie.

FAISONS LE POINT

Tout ce que vous savez maintenant s'appelle autohypnose et, comme je vous l'avais dit au début de ce livre, cela ne sert à pas grand-chose, ce n'est pas la destination, c'est le moyen de transport.
Il ne vous reste plus qu'à apprendre comment tout cela peut vous servir à quelque chose d'utile pour changer votre vie dans la direction que vous choisissez.
L'avantage que vous avez maintenant c'est que la suite va vraiment vous donner des résultats dont vous n'avez pas l'habitude.
D'autant plus que pour perdre du poids, vous n'aurez pas à chercher les bonnes questions, c'est moi qui vais vous les fournir, vous

n’aurez que les réponses à adapter.
Moi et Sean, on va faire le travail. Vous, vous allez devoir trouver une autre activité, vous occuper de vous par exemple !

Témoignage

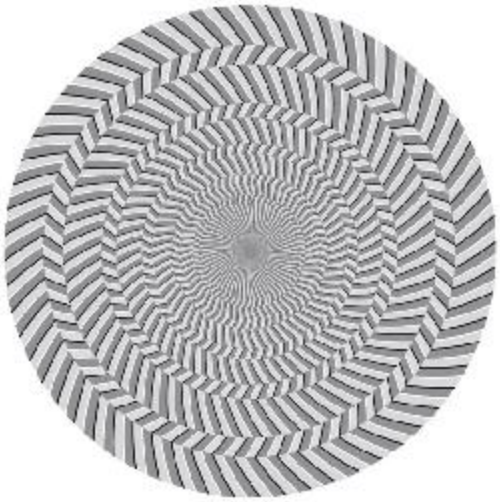
Lydia : « Je ne peux pas expliquer comment ça marche, mais c'était facile. »

« Je n'ai jamais été en surpoids, simplement j'ai, de temps en temps quelques kilos à perdre, des kilos qui font que je suis mal dans mon corps. J'ai donc fait de nombreux régimes qui m'ont toujours frustrée et rendue agressive. Un jour, une amie est venue manger à la maison. Elle était svelte, elle venait de perdre 8 kg. À la question que je lui posais, à savoir quel régime elle avait fait, elle m'a répondu « l'hypnose ». Étant un peu cartésienne, j'ai dit : « Ah bon ? Mais je vais tenter. » Elle m'a donné les coordonnées de Jean-Jacques Garet. Au premier rendez-vous, je ne lui ai pas caché mon scepticisme. Ce qui m'a plu ? Perdre du poids sans être frustrée et me sentir vraiment bien pendant et après les séances. Je ne peux pas expliquer comment ça marche, mais c'était facile. J'ai commencé le 28 octobre 2014, et mi-décembre, j'avais perdu 6 kg. À la fin du mois de janvier, j'en étais à 7, cela m'allait. Ces rendez-vous m'ont permis de me reposer, de me déstresser. Moi qui suis très sucrée, j'aime toujours le sucré mais j'ai conscience qu'il va me faire regrossir et je ne mange désormais qu'un dessert. Aujourd'hui, je suis plus raisonnable. »

4

QUATRIÈME PARTIE

L'AUTOHYPNOSE POUR MAIGRIR



CHAPITRE QUI DONNE DE L'INFORMATION

Suivez le guide
Mes questions, vos réponses
Mon expérience
Les 4 gras
Le foie et le tri collectif
Les intestins : grands collecteurs d'égouts
Le système lymphatique

On a besoin de patience
avec tout le monde
et particulièrement avec soi-même.
SAINT FRANÇOIS DE SALLES

CHAPITRE 10

LES QUESTIONS

Vous croisez une femme, elle est vraiment parfaite, sauf que de dos… Et vous vous dites que c'est dommage qu'elle ait 2 à 3 kg de cellulite sur les hanches. Pourriez-vous aller la voir pour lui donner le ou les conseils qui vont transformer cette jolie femme en belle femme ?

Il y a une énorme différence entre identifier un problème, mais c'est déjà un bon début, et bien connaître le problème pour pouvoir proposer la bonne solution.

Dans le cas présent : la cellulite est un mélange de graisse, d'eau et de sel. Pourquoi stocker du sel ? Parce que le sel permet de stocker l'eau et que notre corps est prévoyant.

Les fermiers et les Bédouins vous le confirmeront. Le sel était si important qu'il a été le premier impôt en France avec la gabelle, et il est toujours d'une grande valeur pour les caravaniers : ils font lécher des pains de sel aux chameaux, la bosse se remplit d'eau et ils peuvent traverser le désert.

Pourquoi cette injustice envers les femmes ? Elles perdent du sang chaque mois et la nature dans sa grande logique les a pourvues d'un stock d'eau à disposition pour fabriquer du sang à ce moment-là : la cellulite.

La réponse n'est pas prévue dans ce chapitre où il n'est question que de questions !

VOUS AVEZ IDENTIFIÉ LE PROBLÈME

L'été approche et vous avez honte de vous voir en maillot de bain.
Le Nouvel An est là et vous ne rentrez plus dans votre robe du soir.
La vendeuse vous propose une grande taille qui vous va bien.
Allongée sur le lit et ventre creux, impossible d'enfiler ce jean.
La balance vient de passer une dizaine.
Le chirurgien ne pourra vous opérer que quand vous aurez perdu au moins 25 kg. Oui, il a bien dit 25 !
Bref, votre petite vie tranquille vient de subir un tsunami psychologique : vous pensiez que vous alliez bien ou que cela ne se voyait pas et la vie vient de vous faire savoir que si, ça se voit et si, vous devez faire quelque chose maintenant.

PREMIÈRE ÉTAPE

Vous venez d'identifier le problème, et c'est toujours plus difficile de le faire sur soi, on a souvent besoin d'une sorte de rappel de l'extérieur pour prendre conscience : photo, meilleure amie, enfant…

DEUXIÈME ÉTAPE

Cette prise de conscience provoque souvent le doute et l'incompréhension qui, eux, provoquent la période de recherche des excuses : ça ne peut pas être de votre faute.

TROISIÈME ÉTAPE

Quand vous réalisez enfin que de toute façon les excuses ne changent pas le problème, il ne reste qu'une solution : il faut perdre ces kilos ! Et c'est là que vous retournez dans le passé pour refaire quelque chose qui n'a pas marché, déjà plusieurs fois souvent.

QUATRIÈME ÉTAPE

Vous l'avez déjà fait, un ou deux mois et c'est bouclé, vous retrouverez ce corps de rêve qui est vraiment le vôtre. Sauf que d'année en année, les kilos s'accrochent, ils partent de moins en moins facilement et pas

toujours du bon endroit. La cellulite reste, le ventre ballonne et impossible de faire partir la bouée qui ceinture votre taille et vous donne une silhouette que vous détestez.

CINQUIÈME ÉTAPE

C'est à ce moment-là que vous venez me voir.

L'hypnose vous faisait peur : 2 kg par mois, c'est trop long, trop cher, trop loin…

JE CONNAIS BIEN CE PROBLÈME

Il y a trente ans, je pesais 125 kg et, après avoir tout essayé, c'est grâce à l'hypnose que j'ai retrouvé ce corps splendide.

C'est ce qui m'a décidé à apprendre l'hypnose, j'ai trouvé ça magique, et c'est en trente ans que j'ai mis au point cette méthode. Parce qu'il s'agit vraiment d'une technique basée sur mon expérience personnelle et sur ces années de confidences, de doutes, de résultats…

Chaque nouvelle cliente vient compléter mes statistiques.

Pour beaucoup de gens, perdre du poids, c'est manger moins. Si c'était si facile, cela se saurait, vous seriez mince et pas en train de lire ce chapitre.

Ce qui déclenche la prise de poids est souvent d'ordre psychologique.

Ce qui fait réellement grossir est d'ordre chimique et mécanique.

Ce qui fait maigrir est un cocktail des trois pris au bon moment.

L'information la plus importante est que votre corps est une machine intelligente, il ne fait rien sans raison et s'organise toujours pour faire au mieux avec ce que vous lui faites. Si vous avez des kilos en trop, c'est que

vous avez vraiment tout fait pour les avoir, peut-être pas volontairement, mais vous êtes responsable.

Beaucoup de mes clientes viennent à la première séance avec des bonnes raisons, d'après elles, d'avoir grossi : « J'ai arrêté de fumer », « Mon mari est parti », « J'ai un travail très stressant »… ce n'est pas de leur faute.

C'est de votre faute, l'excuse n'y change rien, à un moment donné, pour quelque raison que ce soit, vous vous êtes négligée, vous avez mangé trop, mal, au mauvais moment, vos intestins se sont ralentis, votre foie s'est encrassé, vous avez cessé le sport…

Pour pouvoir vous donner les bonnes réponses, qui vous feront utiliser les bonnes pièces/outils de votre Manoir VALANCE, je vous demande de lire ce chapitre avec attention. Si vous ne savez pas comment la machine fonctionne, vous ne pourrez pas la réparer.

Il faut considérer votre corps/cerveau sous trois différents aspects : la chaîne des réactions chimiques de ce que vous mettez dans votre bouche, les différents moyens mécaniques qui permettent d'amener ce que vous mettez dans votre bouche jusqu'à vos cellules ou dans les toilettes et, enfin, les raisons psychologiques qui vous font mettre des choses dans votre bouche. Ces raisons psychologiques du passé étant sans importance pour maigrir, on retrouvera la psychologie pour maigrir dans l'avenir au chapitre suivant.

LES RÉACTIONS CHIMIQUES

Comment un excellent menu gastronomique se transforme-t-il en énergie, cellule, gras et fini en excréments ?

Ce que vous mettez dans votre bouche va subir tout un tas de mélanges, avec la salive, les acides de l'estomac, les sucs des glandes et provoquer des réactions chimiques qui aboutiront à un jus capable de nourrir les cellules.

Ce problème de chimie de la nourriture est en général facile à régler. Beaucoup de mes clientes sont même plus compétentes que moi en comptage de calories, en calories creuses, et différentes sortes de régimes… Vous aussi certainement !

Je vais quand même vous rappeler rapidement quelques règles de base parce que, à force de trop bien connaître les détails, on oublie parfois l'essentiel. Comment ça marche ? C'est quand et où que ce que vous mettez dans votre bouche devient vous ou part dans les toilettes ?

Pour perdre du poids, il va falloir inverser votre source d'approvisionnement : vous ameniez de la nourriture de l'extérieur, il va falloir brûler vos réserves intérieures !

LES BONNES QUESTIONS

Ça veut dire quoi vraiment : vivre sur ses réserves ?
C'est quoi le gras humain ?
Y a-t-il un ou plusieurs gras ? À quoi servent-ils ?
Comment le gras qui est sur votre ventre va-t-il se retrouver dehors ?
Le métabolisme (garder le corps à 37 C, faire fonctionner les organes…), comment l'augmenter pour brûler plus ?
Quelles sont les postes de dépense des calories ?
Comment votre corps s'organise-t-il pour puiser dans ses réserves, comment votre gras-réserve se transforme-t-il en énergie ?
Quels équilibres chimiques devez-vous respecter pour maigrir ?
Sodium/potassium, acide/base ? Que devez-vous manger pour que ces deux équilibres soient préservés ?
Quand vous aurez les réponses à ces questions, vous verrez que vos certitudes sur vos anciennes méthodes pour maigrir vous paraîtront simplettes et surtout vous comprendrez qu'il ne suffit pas d'arrêter de manger pour maigrir, au contraire.
Pour perdre du poids, il va falloir changer de nourriture et respecter la façon dont votre corps la transforme. Et pour cela il est indispensable que vous compreniez comment il transforme une salade ou un hamburger en énergie et donc en mouvements.

LES MOYENS MÉCANIQUES

Que diriez-vous de votre maire si les égouts étaient bouchés, si les poubelles n'étaient pas ramassées et s'entassaient sur les trottoirs ? Si

l'électricité ne fonctionnait que dans certains quartiers ?

Que diriez-vous de votre syndic d'immeuble si le ménage n'était pas fait dans les parties communes, si la colonne centrale était bouchée depuis un mois, si les caves étaient pleines de poubelles, si la minuterie ne fonctionnait qu'une fois sur deux ?

Dans votre appartement, vous faites le ménage, vous entretenez les machines, débouchez l'évier ou la douche si nécessaire, changez les ampoules…

Votre corps est une merveilleuse machine : 100 000 kilomètres de tuyauterie, vous pensez vraiment qu'elle est aussi neuve et opérationnelle que quand vous aviez 10 ans ? Pour avoir la réponse, regardez-vous dans le miroir !

Comme toute tuyauterie, le temps, les petits dégâts pas réparés à temps, l'usure… elle se bouche, le débit se réduit. Cela fait combien d'années que votre intestin fait passer du caca ?

Les premiers kilos sont faciles à perdre, mais vous savez toutes qu'à un moment ça s'arrête, vous ne mangez pourtant pas grand-chose et vous ne perdez que quelques grammes par mois. Alors deux solutions vous viennent à l'esprit : soit vous abandonnez, soit vous vous affamez, votre vie devient un enfer et vraiment pour un résultat minable : vous ne perdez que peu de poids, vous êtes fatiguée, votre corps ne s'embellit pas, au contraire, le ventre devient plus apparent, la peau tombe…

Il y en a une troisième : c'est normal, le problème n'est plus la nourriture, mais votre tuyauterie.

LES BONNES QUESTIONS

Comment nettoyer cette tuyauterie ?
Quel serait l'état d'un tuyau normal qui aurait fait passer du caca pendant 40 ans ? Vos intestins doivent ressembler à la réponse !
À quoi ressemble mon intestin ?
À quoi sert le système lymphatique ? Il n'a pas de cœur, comment fonctionne-t-il et comment le nettoyer ?

C’est quoi l’énergie qui fait fonctionner les muscles ?
Vous brûlez de l’énergie, il y a des déchets de combustion, comment sortent-ils ?

LE GRAS ? NON, LES 4 GRAS !

LE GRAS SEL : LA CELLULITE

Avez-vous remarqué que les femmes du Sud, que ce soit en Europe, en chine ou aux États-Unis, ont un physique différent des femmes du Nord ? Que les femmes des villes ont un physique différent des femmes de la campagne ? Que les femmes des pays riches ont un physique différent des femmes des pays pauvres ?

Au cours des siècles, notre corps a dû s’adapter au climat et notre cerveau reptilien a la mémoire de ce passé pas si lointain où l’eau et le sel pouvaient manquer.

Comment fabriquez-vous ce gras ?

Le besoin journalier en sel est d’environ 3 g, la consommation journalière moyenne en France en 2015 est de 15 g et votre cerveau reptilien doit équilibrer en permanence le taux de sel dans le sang, donc que fait-il des 12 g en trop ?

Soit il les laisse dans le transit intestinal et là tout va bien, soit c’est trop tard, le sel a franchi la paroi et là votre cerveau reptilien repère ce déséquilibre et va aller le mettre dans la cellulite. Pour lui c’est la seule solution.

Quel est son rôle ?

Son rôle est d’être une réserve naturelle d’eau et de sel.

Votre corps fait une réserve de sel parce que c’est un élément vital et jusqu’à la fin du Moyen Âge en France il était fréquent d’en manquer. Le

sel était tellement précieux qu'il a même été le premier impôt. Donc votre cerveau a gardé cette mémoire et se prépare toujours en cas de retour de ces périodes de manque.

Le sel est naturellement un capteur d'humidité, si vous avez une pièce humide chez vous et que vous allez acheter un déshumidificateur, on va vous vendre une boîte avec un sac plein de sel posé sur un filtre : le sel se gorge d'eau et s'égoutte dans le bac.

Et donc cette réserve de sel et aussi une réserve d'eau, pratique en cas de sécheresse ou de règles abondantes. D'ailleurs tout le monde prend 1 à 2 kg d'eau au printemps.

Où se loge-t-il ?

- Sur le côté des fesses et des cuisses et le dessus des bras.

Les bonnes questions

- Le sel, on le trouve dans quoi ? Comment brûler ce gras-là ?

LE GRAS STOCKE-TOXINE

Ce que nous mangeons contient des toxines, l'air que nous respirons contient des toxines, nos muscles brûlent de l'énergie et il reste des déchets de combustion… C'est le système lymphatique qui nettoie le réseau interstitiel, c'est-à-dire entre les cellules.

Comment fabriquez-vous ce gras ?

C'est votre cerveau reptilien qui gère automatiquement le niveau d'intoxication/empoisonnement dans le sang et il analyse ce niveau toutes les 20 secondes. Dès que le niveau est trop élevé, cela signifie pour lui que le foie ne fait pas son travail et qu'il faut donc appliquer le plan B : il dirige les toxines vers les ganglions et là il les enferme à l'intérieur et

pour que le ganglion ne contamine pas la viande autour, il enrobe le tout d'une boule de graisse. Astucieux, n'est-ce pas ?

Un exemple que vous connaissez toutes : le point noir sur le visage. Un petit point noir de toxines et du gras autour. D'ailleurs si vous palpez le gras stocke-toxine, vous sentirez comme des petites billes un peu plus dures.

Quel est son rôle ?

Aucun, sauf empêcher que les toxines ne pourrissent la viande du corps.

Où se loge-t-il ?

- À l'intérieur des genoux et des cuisses.
- À l'intérieur autour des organes.
- Dans la poitrine, sous les bras et sous la mâchoire.

Les bonnes questions

- Comment faire pour qu'il rentre moins de toxines ?
- Comment activer la circulation du système lymphatique ?

LE GRAS DANS LES MUSCLES

Comment fabriquez-vous ce gras ?

Que se passe-t-il vraiment quand vous faites fonctionner un muscle : pendant les vingt premières minutes, le muscle fonctionne avec l'énergie qu'il y a dans le sang, puis cette énergie s'épuise, le foie a besoin de plus de temps pour transformer le gras-réserve en énergie consommable par les muscles, et donc votre muscle va se servir de l'énergie stockée dans le muscle. Quand cette source d'énergie est épuisée, soit le foie a eu le temps de transformer du gras en énergie et le muscle peut puiser cette énergie de

nouveau dans le sang, soit le foie n'a pas eu le temps et vous devez arrêter l'effort.

Voilà ce qui se passe si vous le faites une fois, mais si vous le faites tous les jours, votre cerveau va finir par s'en rendre compte et comme il réagit à la demande, il va stocker de plus en plus d'énergie dans le muscle : ce qui s'appelle gonfler un muscle.

Tant que vous continuez à utiliser ce muscle, tout va bien ; si vous arrêtez, votre cerveau va continuer à mettre de l'énergie pendant quelques jours et quand il va remarquer que vous ne vous servez plus de ce muscle, il arrête. Le problème, c'est que votre muscle est plein d'énergie dont il n'a pas besoin : il va la stocker sous forme de gras. Un gras très particulier, comme dur, figé.

Vous connaissez certainement un sportif qui a arrêté le sport et qui subitement a pris 10, 15 ou même 20 kg en quelques mois.

C'est aussi pour cela qu'il est préférable d'éviter le sport en début d'amincissement.

Quel est son rôle ?

Aucun, il peut redevenir lentement une source d'énergie.

Où se loge-t-il ?

- Dans les muscles des cuisses chez les randonneurs, les joggers.
- Dans ceux des omoplates et des bras si vous faites de la salle de sport…
- En fait, on peut gonfler n'importe quel muscle du corps.

Les bonnes questions

- Vos muscles sont souples ou durs ?
- Comment les dégonfler ?

LE GRAS MORT

Comment fabriquez-vous ce gras ?

Exemple type : vous avez passé une excellente soirée, un repas gastronomique, bons vins, une conversation, champagne, digestifs… vous rentrez chez vous et vous vous couchez. Ça, c'est vous ! C'est votre automatisme « bonne soirée ».

Pour votre corps, vous venez de faire rentrer 1 500 calories et il ne sait pas quoi en faire. Vous n'allez pas les brûler pendant la nuit, donc il doit s'en débarrasser. Le plus simple pour lui est de les mettre dans des endroits morts, au bout du bout des tuyaux.

Quel est son rôle ?

Aucun. Il peut parfois servir d'isolation thermique. Quelques rares personnes en France peuvent avoir un gras type phoque ou Esquimau : pour protéger les 37 °C intérieurs du froid extérieur. Ce sont surtout les nageurs qui ont ce genre de gras, à force de plonger dans de l'eau plutôt froide, ou les personnes qui travaillent en extérieur dans le froid. D'ailleurs, tout le monde prend 1 ou 2 kg de ce gras thermique au début de l'hiver.

Où se loge-t-il ?

Autour de la taille, sur le ventre, le dos, particulièrement le bas du dos, les hanches, entre les omoplates, sur les fesses.

On le trouve aussi dans le foie, surtout quand il s'agit d'alcool du soir. L'alcool que vous buvez commence à être digéré dans l'estomac et donc arrive très vite dans le sang. Soit vous dansez et vous brûlez cette énergie, soit vous vous couchez et votre foie stocke ce gras. C'est comme cela que l'on fait du foie gras : vous gavez un animal – l'homme est un animal rappelez-vous – et généralement les canards ou les oies ont ce privilège : leur foie sature et pour continuer son travail, il fabrique un nouveau

morceau de foie, et de nouveau morceau de foie en nouveau morceau de foie, il atteint une taille anormale tout en continuant à fonctionner normalement. En fait, seul le dernier nouveau morceau de foie fonctionne.

Votre foie fonctionne de la même façon. Les alcooliques ont ce genre de foie qui finit, comme pour les oies et les canards, par modifier leur physique : une cage thoracique disproportionnée qui s'élargit pour faire de la place aux nouveaux morceaux de foie. On obtient le même résultat en mangeant trop gras pendant trop d'années.

Les bonnes questions

- Est-ce que vous mangez gras le soir ?
- Est-ce que vous buvez de l'alcool le soir ?
- Quand vous enfoncez vos doigts sous les côtes, ça vous fait mal ?
- Vous avez souvent mal au cœur ? Des crises de foie ?
- Votre cage thoracique est-elle normale ?

VOYAGE D'UN MENU GASTRONOMIQUE : DU CERVEAU À L'ANUS

La digestion dure environ 24 heures. Les aliments passent 3 à 4 heures dans l'estomac, puis 6 à 7 heures dans l'intestin grêle, ensuite autant de temps dans le gros intestin et enfin 6 à 7 heures dans le rectum.

Notre système de digestion est comparable à une chaîne industrielle de démontage : elle se compose d'une succession d'organes ayant chacun un rôle spécifique, depuis la fragmentation des aliments, l'assimilation des nutriments, le recyclage et l'élimination des déchets. Visite guidée de votre usine intérieure.

LE CERVEAU

À l'approche du repas, notre cerveau anticipe, c'est lui qui donne le signal de départ : vous pensez nourriture, donc la bouche salive, la salive arrive tout naturellement dans l'estomac,

réaction chimique dans l'estomac : il fabrique de l'acide chlorhydrique, ce qui déclenche la fausse sensation de faim. Le pancréas et la vésicule biliaire sécrètent les sucs digestifs.
L'organisme est prêt à digérer, donc vous êtes prête à manger.
Vous venez de transformer une pensée en réaction chimique qui va provoquer une action mécanique !

LA BOUCHE

La digestion mécanique commence dans la bouche : les dents broient les aliments en petits morceaux qui se mélangent à la salive.

L'ESTOMAC

Une fois dans l'estomac, la digestion commence grâce au suc gastrique qui transforme les petits morceaux en très fine bouillie. Elle permet de découper les aliments en molécules qui seront ensuite absorbées par le corps.
Cette bouillie pénètre alors dans…

… L'INTESTIN GRÊLE

Long d'environ 6,50 m sur seulement 2,5 cm de large, il est composé d'anneaux et tapissé de poils, un peu comme une moquette à poils longs. C'est au travers de ces villosités que les nutriments vont pouvoir passer dans le sang. L'eau et tous les éléments inutiles se dirigent progressivement vers…

… LE GROS INTESTIN

Il est beaucoup plus court, environ 1,50 m, mais aussi plus large. Son rôle est de faire passer l'eau dans le sang via les parois pour rendre la bouillie plus épaisse, et dans l'autre sens il récupère les toxines. Quand il est encrassé, vous imaginez bien que les toxines ont du mal à traverser et donc repartent dans le sang et sont stockées dans le gras stocke-toxines. Pour perdre du poids, plus votre intestin sera propre, plus vous pourrez évacuer les toxines. Sous le joli nom de flore intestinale se cache environ 1,5 kg de bactéries dans le gros intestin. Les bactéries vivant dans le gros intestin se nourrissent des déchets, certaines sont de bonnes bactéries – les probiotiques –, d'autres des mauvaises, et plus votre intestin sera propre, moins il y en aura.
Les muscles du gros intestin font avancer petit à petit les déchets qui ne sont pas digérés, les fibres végétales, par exemple, font tout le trajet et « ressortent » quasiment intactes. Tout ce qui est inutilisé s'entasse dans le rectum, à la fin du gros intestin, jusqu'à ce que ces résidus soient expulsés par…

… L'ANUS

Pas glamour, mais lisez quand même. Selon une étude récente, un Américain moyen a environ entre 5 à 10 kg de vielles matières fécales (souvent vieilles de plusieurs dizaines d'années) encombrant son côlon. Certains obèses peuvent avoir plus de 30 kg de vieux caca dans leurs intestins !
Et vous ? combien de kilos ? Pour le savoir, regardez-vous de profil, si vous avez du ventre…
Ces kilos de vieux caca sont le terrain idéal pour la multiplication des bactéries nuisibles et de dangereux parasites. Sans compter les différentes maladies qui adorent ce genre d'endroit : polypes, *Candida albicans*, constipation, hémorroïdes, diverticulite, syndrome du côlon irritable, colite ulcéreuse et autres maladie de Crohn, cancers…
Pour perdre du poids, il est impossible de nettoyer et réparer les autres systèmes du corps à moins d'avoir nettoyé le côlon de sorte que la voie de sortie soit dégagée.

LE SANG ET LES MUSCLES

Il n'y a pas sur terre de combustion à 100 %. Il y a toujours des déchets de combustion et c'est vrai aussi pour l'énergie que vos muscles brûlent : votre foie transforme le gras en glycogène et c'est ce glycogène que tout le monde appelle énergie.

Il est brûlé de 75 % à 90 % environ, en fonction de la propreté de vos muscles, de votre respiration, ce qui nous laisse avec une moyenne de 10 à 25 % de déchets de combustion, qui deviennent quoi ? Une grosse partie est dégagée par les poumons, à condition que vous vous en serviez correctement, le reste est stocké dans les muscles utilisateurs qui sont nettoyés pendant la nuit quand ils sont au repos, donc détendus, s'ils ne le sont pas, vous vous réveillez avec des muscles fatigués et déjà sales.

La nuit, les muscles doivent être suffisamment relâchés pour que le sang circule bien et nettoie les déchets de combustion de la journée. Il les charrie jusqu'au foie qui les retient et les évacue le lendemain matin.

Les bonnes questions

- Votre sang est épais ou plutôt fluide ?
- Vous avez des hémorroïdes ?
- Vous avez des varices ?

- Vous vous réveillez physiquement fatiguée ou en pleine forme ?
- Vous respirez comment ? Quelle qualité d'air ?

LE SYSTÈME LYMPHATIQUE

Le sang et son réseau, c'est l'électricité de la ville, des maisons…
La lymphe et son réseau, ce serait plutôt le service de collecte des ordures et les égouts.
Le sang, tout le monde connaît. Il y a le cœur et quand on se coupe, on saigne. Pour perdre du poids, il va falloir vous intéresser à cet autre circuit, celui qui nettoie et qui évacue les saletés. Tant qu'il ne sera pas sous pression et fluide, les toxines s'accumuleront et seront stockées dans le gras.

QUEL EST SON RÔLE ?

Nettoyer entre les cellules.
Il n'a pas de cœur et remonte grâce à la pression des ganglions : sous les pieds, aux genoux, dans l'aine et surtout les deux troncs lymphatiques remontent et se croisent le long de la colonne vertébrale, chaîne des ganglions de Higgs. Les toxines sont alors expédiées sous pression du diaphragme dans la veine sous-clavière, qui va droit au cœur, qui envoie le sang se faire filtrer dans le foie, qui récupère les toxines et les envoie dans le gros intestin qui…
Ça, c'est quand tout se passe bien !
Quand ça se passe mal : les toxines ne peuvent pas sortir et restent dans le sang. Votre cerveau s'en rend compte immédiatement et déclenche une opération de stockage : il met les toxines dans un ganglion et pour que ce ganglion plein de toxines ne pourrisse pas la viande autour, il l'enferme dans une boule de graisse ! Et c'est comme cela que se forme le gras-toxines !

LES BONNES QUESTIONS

- Vous avez du gras à l'intérieur des genoux ? À l'intérieur des cuisses ? Sous les bras ? Une grosse poitrine ? Sous la mâchoire et autour du cou ?
- Comment on le nettoie ?
- Comment on le met sous pression ?

LE FOIE ET LA VÉSICULE BILIAIRE

Je vais me répéter, mais c'est vraiment important : maigrir veut dire vivre sur ses réserves de gras et c'est votre foie qui va « manger » ces réserves. Pour perdre 2 kg par mois, il va falloir qu'il transforme chaque jour 70 g de votre gras. Pour lui, c'est comme si vous mangiez une plaquette de beurre chaque jour. Combien de jours pensez-vous que vous pourriez tenir sans faire une crise de foie ?

Un foie de canard, c'est tout petit au début, puis on le gave avec de la nourriture grasse. Le foie ne peut pas produire suffisamment de bile pour dissoudre tout ce gras, il ne peut pas non plus transformer tout ce gras en énergie, d'autant plus que le canard ne peut généralement pas faire d'effort. Donc il le stocke dans le foie et pour que le canard ne meure pas – on ne peut pas vivre sans foie –, le foie se développe et crée un nouveau morceau de foie tout propre qui va lui aussi stocker du gras et ainsi de suite. C'est comme cela que l'on transforme rapidement un foie de canard de 100 g en un foie gras de canard de 1 kg.

Et c'est le même principe pour nous. Un cas typique : les personnes minces qui boivent de l'alcool et mangent plutôt salé, tout va bien tant que le foie reste sain, puis, petit à petit, les tuyaux se bouchent et le foie commence à grossir.

Le foie est l'organe principal de l'amincissement : il va transformer votre gras en énergie, il va vous permettre d'avoir un sang et un système lymphatique propres donc un corps sain.

LEUR RÔLE

Le foie

Il a trois fonctions :

1. *Une fonction d'épuration :* il filtre le sang, récupère les déchets de combustion des muscles et les toxines du système lymphatique.
2. *Une fonction de synthèse :* il transforme le gras en glycogène pour nourrir les muscles.

3. *Une fonction de stockage :* il transforme le glycogène en gras quand il y en a trop et le stocke.

La vésicule biliaire

Elle produit la bile qui agit comme du savon liquide et dissout la graisse.

Les bonnes questions

- Avez-vous de temps en temps mal au cœur ?
- Êtes-vous sujette aux crises de foie ?
- Comment on nettoie le foie ?
- Avez-vous des cailloux biliaires ?

LE GROS INTESTIN

Je laisse volontairement de côté l'intestin grêle, il est important dans le processus de digestion, mais ne pose pas de problèmes majeurs dans le cadre d'un amincissement.

Quand le caca quitte l'intestin grêle pour rentrer dans le gros intestin, c'est une bouillie très liquide, qui a été vidée de ses nutriments, ce qui reste est bon pour la poubelle.

LE RÔLE DE LA PAROI DU GROS INTESTIN

1. Récupérer l'eau pour l'hydratation générale du corps et pour épaissir la bouillie qui, sinon, s'appelle une diarrhée.
2. Faire sortir les toxines.

Le gros intestin, environ 1,2 à 1,8 m de long, ressemble à un chapelet de boudin chez le charcutier. Il y a des muscles circulaires qui doivent s'ouvrir pour que le caca passe d'une poche à a suivante. Ce sont souvent ces muscles circulaires qui sont stressés (eh oui, le stress de la vie de tous

les jours se retrouve là, plutôt chez les femmes, les hommes mettent le stress dans les épaules) et c'est là qu'il y a un problème. Dès que vous êtes stressée, nerveuse, anxieuse… ces muscles ne s'ouvrent pas ou pas complètement et les cacas successifs s'entassent dans les recoins, les parois se déforment… avec tous les problèmes que cela entraîne : vers, champignons, gaz, paroi intestinale et sangle abdominale distendues… Il est normal d'en avoir 1 à 1,5 kg mais pas plus. Si vous avez 15 kg à perdre, vous pouvez considérer qu'il doit y avoir environ 5 kg de vieux cacas qu'il va falloir faire sortir du gros intestin.

Il y a aussi le problème très féminin de la constipation due à un anus toujours contracté. Les filles ont eu l'habitude de se retenir, c'est même culturel : « Ne va pas aux toilettes à l'école, tu vas attraper des saletés ! ». Une jeune fille ne va pas aux toilettes dans un bar. C'est de moins en moins vrai, mais beaucoup de mes clientes ne vont aux toilettes que chez elles.

LES BONNES QUESTIONS

- Pourquoi un tuyau qui charrie du caca serait-il propre ?
- Comment on le nettoie ?
- Comment on le muscle ?
- Comment on le détend ?

L'ÉQUILIBRE ACIDO-BASIQUE

L'équilibre acido-basique est indispensable au fonctionnement du corps humain. Le pH plasmatique varie normalement de 7,38 à 7,42. Un pH plasmatique inférieur à 7 ou supérieur à 7,8 est incompatible avec la vie.

Dans notre monde moderne, la tendance à l'acidification est générale. La mauvaise qualité des aliments, l'alcool, les habitudes alimentaires industrielles, la suralimentation mais aussi le stress, les pensées négatives, l'agressivité du mode de vie et les excès de toute sorte favorisent cette acidification de l'organisme.

Un excès d'acidification du sang étant totalement impossible, notre organisme dispose de « systèmes tampons » qui lui permettent de maintenir le pH du sang à sa valeur obligatoire, et pour cela, il va être obligé d'aller « piller » les autres organes pour y prendre les produits alcalinisants dont il a besoin : os, cartilages, dents, etc. Un excès d'acides entraîne toujours une déminéralisation.

LES BONNES QUESTIONS

- Quoi manger pour garder cet équilibre ?
- Quels sont les aliments acides ?
- Quels sont les aliments alcalins ?
- Si je suis acide, comment le savoir ?
- Comment retrouver un pH normal ?

FAISONS LE POINT

Maigrir n'est pas uniquement une question de quantité ou de qualité d'aliment, c'est aussi comment vous transformez ce que vous mettez dans votre bouche et dans quel état est votre tuyauterie. La partie psychologique de l'amincissement ne viendra qu'en cours d'amincissement et vous vous rendrez compte que l'utilisation des pièces/outils psychologiques répond à 90 % des questions d'ordre psychologiques avant qu'elles ne se posent.

CHAPITRE OÙ

vous découvrez mes bonnes réponses

Comprendre et aimer son corps
Être mieux qu'avant, ça veut dire quoi vraiment ?
Avoir un plan avec des erreurs
Le nettoyage intérieur
Les intestins, un tuyau à déboucher
Perdre son gras, garder ses muscles

Le premier pas ne fait pas avancer plus
que celui du milieu
ou le dernier.
MOI

CHAPITRE 11

MES RÉPONSES

MAIGRIR, VOUS VOULEZ QUOI VRAIMENT ?

Être au poids idéal, mais triste, le ventre mou, la peau flasque ? Certainement pas. Mes clientes m'ont toutes dit qu'elles voulaient se sentir bien, ce qui ne veut pas dire grand-chose mais qui donne une indication : évoluer dans un corps que l'on aime regarder, dont on n'a pas honte et qui est en bonne santé.

Que se passe-t-il quand vous perdez du poids trop vite et surtout quand vous l'avez fait année après année ?

Les premières années, vous maigrissez de 5 à 10 kg assez rapidement, puis plus lentement de 10 à 5 kg les années suivantes puis 5, puis 4 et 3, et difficilement 2 kg, vous jetez l'éponge l'année d'après.

Deux raisons à cela :

- *La première est que votre cerveau à une mémoire :* « C'est le printemps, elle commence à manger moins, il va y avoir famine ! » Et au bout de quelques années c'est votre cerveau reptilien qui se met en mode alerte et stocke tout ce que vous mangez. Votre corps devient acide, vous allez de moins en moins aux toilettes et votre ventre gonfle.
- *La deuxième est que plus vous vieillissez plus vos tuyaux s'encrassent et se bouchent,* ce qui fait que la graisse devient inaccessible

rapidement, elle est bien profonde et épaisse, aucun vaisseau sanguin ne peut y pénétrer comme ça. Pensez à la graisse que vous avez sur les reins ! Ce qui fait aussi que votre foie est moins performant, vos intestins sont encrassés et éliminent moins.

Et puis, beaucoup de régimes sont plutôt mauvais pour le corps et le font vieillir prématurément ou affaiblissent ses défenses naturelles : trop acide et donc déminéralisant, les os et les dents sont fragilisés ; trop protéiné et donc les toxines s'accumulent dans les articulations, favorisant l'arthrite ou l'arthrose ; trop pauvre et ce sont les muscles qui fondent, et je vous rappelle que le cœur est aussi un muscle.

Mais tout ça, vous vous en doutiez ou vous l'avez appris à vos dépens et vous n'avez pas acheté ce livre pour savoir ce qui ne marche pas, mais pour apprendre ce qui va vous permettre de perdre du poids définitivement.

Eh bien, c'est le moment :

Une pensée doit devenir un mot ou c'est une mauvaise pensée.

Un mot doit devenir une action ou c'était une mauvaise pensée.

MES PRINCIPES DE BASE

Les résultats que j'ai obtenus pendant 30 ans m'ont appris surtout ça : quand vous enlevez les 4 gras et le vieux caca des intestins, en dessous, tous les corps sont minces et bien faits. Sauf bien sûr s'il y a des malformations du squelette.

J'ai fait maigrir des obèses qui sont maintenant ravissantes, fines et élégantes, personne ne pourrait deviner comment elles étaient avant.

Voici les bases de cette méthode.

VOUS FAIRE PERDRE DU GRAS ET QUE DU GRAS

Lentement, parce que c'est votre foie qui va manger votre gras et si vous perdez 2 kg par mois, cela veut dire qu'il va manger 70 g de gras par jour, puis l'éliminer en plus de son travail de tous les jours. Il va donc être à la limite de la crise de foie en permanence pendant tout l'amincissement, il va falloir l'aider.

VOUS FAIRE NETTOYER VOTRE TUYAUTERIE

Pour cela, comme pour toute tuyauterie, il faut des produits, de l'eau et de la pression.

Il n'y a pas que les intestins, il y a aussi et surtout le système lymphatique, et là, je vous réserve une surprise : au fur et à mesure que vous allez maigrir, votre peau va se retendre et devenir plus serrée, elle paraîtra plus jeune. Ce serait dommage de maigrir moche !

VOUS APPRENDRE À VOUS AIMER ET À AIMER VOTRE VIE

Vous allez manger moins, penser moins à la nourriture… donc vous allez avoir du temps en plus. Si vous n'avez pas pensé à l'avance à la façon de l'occuper, il y a beaucoup de chances pour que votre ancien réflexe revienne : manger !

Mon expérience est que la seule occupation qui va tenir dans le temps, qui marche seule, en couple, en famille, en groupe est de penser à vous. Cela fait peut-être longtemps que vous vous occupez des autres, il est temps de vous occuper de vous, un peu d'égoïsme est indispensable pour perdre du poids : c'est votre corps, votre vie.

Dans ce chapitre vous allez avoir les bonnes réponses, mais pas comment les mettre en œuvre. Vous apprendrez dans les chapitres suivants à choisir les pièces/outils du Manoir VALANCE qui vous permettront de transformer ces bonnes réponses en action et commencer à perdre du poids.

CRÉER UNE ROUTINE

Votre cerveau, dans la dernière phase du sommeil paradoxal, anticipe votre journée, l'idée est donc de créer pendant les trois premières séances des réflexes faciles pour commencer à vous créer une routine qu'il va anticiper chaque matin. Il faudra donc faire les trois premières séances le soir en vous endormant. Quand vous vous réveillerez, il aura tendance à appliquer cette routine sans que vous ayez à réfléchir.

Quand vous vous levez le matin, vous ne vous posez pas la question de savoir si vous savez parler, si vous savez vous habiller, et quand vous êtes sur le bord du trottoir et qu'un bus ou un camion de vingt tonnes passe à quelques centimètres de vous, vous ne paniquez pas, votre cerveau sait, il a anticipé, que c'est la vie normale et c'est ce qu'il fera de cette routine. En fait, une routine fonctionne comme un automatisme et permet à votre cerveau de rester concentré sur le présent. Je vais vous présenter cette routine maintenant, les explications sont dans les paragraphes qui suivent.

Au réveil

- Un grand verre d'eau fraîche avec un citron pressé
- Une compote de fruits avec une cuillère de psyllium brun en graines
- Thé ou café ou ce qui vous réveille d'habitude

Pendant la matinée

- Une respiration VALANCE toutes les heures
- 1,5 litre d'eau avec ½ citron pressé

Avant le déjeuner

- Une compote de fruits avec une grande cuillère de psyllium blond

🕒 **Dans l'après-midi**

- Une compote de fruit avec une cuillère de psyllium brun en graines (vers 16 heures)
- Une respiration VALANCE toutes les heures
- Arrêtez de boire vers 5 ou 6 heures

🕐 **Avant le dîner**

- Une compote de fruits avec une cuillère de psyllium brun en graine

Mangez à midi et le soir ce qui vous tente !

Et c'est tout ! Non, c'est uniquement la routine de base, il va vous falloir quelques jours pour la mettre en place, trois semaines pour qu'elle devienne automatique. En même temps, on installera d'autres petites habitudes qui vont venir compléter cette routine.

Maintenant, je vais vous expliquer comment ça marche.

LA ROUTE DU GRAS VERS LA SORTIE

Imaginez une tranche de jambon et cherchez la réponse à LA question clé : comment le gras peut-il sortir de cette tranche de jambon ?

Il ne va pas pouvoir passer directement à travers la peau, donc il est obligé de passer par l'intérieur, mais comment fait-il ?

Bonne réponse : vous devez créer un déséquilibre d'environ 300 à 500 calories/jour, soit en consommant 300 calories de moins (exemple : 1 yaourt, 1 pomme et 1 banane), soit en dépensant 300 calories de plus que d'habitude (exemple : 1 heure de vélo).

Il est préférable de créer ce déséquilibre sur 3 jours, il ne faut pas que ce soit brutal ou alors votre cerveau reptilien prendrait le contrôle, se mettrait en mode panique-famine et tout ce que vous mangeriez serait stocké, stoppant net le processus.

Votre cerveau va s'en rendre compte et mettre 3 jours à réagir :

- *Le 1er jour :* rien.
- *Le 2e jour :* vous serez un peu faible.
- *Le 3e jour :* il commence à faire fabriquer de l'acétone par votre corps et la propriété chimique de l'acétone est de dissoudre le gras. Cela s'appelle la cétose.

Dès le 4e jour, vous commencez à vivre sur vos réserves : les vaisseaux sanguins et surtout lymphatiques pénètrent dans les gras, faciles à pénétrer puisque plus mous, et commencent à l'aspirer. Ils amènent ce gras au foie qui le transforme en glycogène, que le sang amène dans les muscles qui le brûlent. Les déchets de cette combustion sont nettoyés la nuit par le sang qui les ramène dans le foie, qui les évacue dans les intestins. Vous devez commencer à comprendre que votre foie va être votre principal allié minceur.

Une fois que le circuit est mis en place, il s'autoalimente, vous aurez de moins en moins faim puisque vous avez votre compte de calories, vous serez de plus en plus active puisque vous pouvez faire des efforts sans avoir à recharger en énergie, vous la puisez dans vos réserves.

Seul petit problème : quand les vaisseaux sont dans le gras, il leur est facile de pomper du gras, mais il leur est aussi facile d'en déposer. Donc vous paierez immédiatement les écarts, spécialement si c'est de l'alcool le soir.

Comment vous rendre compte que les vaisseaux sont dans le gras ? Vous le sentirez, votre gras va devenir très mou, c'est désagréable au toucher et à l'œil mais c'est bon signe.

Maintenant, je vais vous apprendre à cibler votre amincissement.

LE GRAS SEL : LA CELLULITE

Quand vous allez commencer à mettre en place la routine, et surtout réduire la taille de votre estomac, vous allez créer ce léger déséquilibre calorique et votre corps va se mettre en léger état de cétose et aller puiser indifféremment dans le gras en général. Il existe des moyens de cibler un gras en particulier, voici la recette pour la cellulite.

Il faut d'abord réduire votre consommation de sel de 15 à 3 g par jour – et pour cela il y a différentes pièces/outils –, puis passer sous ce seuil des 3 g. À ce moment-là votre cellulite va devenir de plus en plus molle, elle se prépare à être aspirée.

COMMENT LE FAIRE PARTIR ?

Il partira au fur et à mesure des séances, vous apprendrez dans le nuage à défaire le lien sel-bon pour créer le lien sel-dégout.

Supprimer les aliments les plus salés : moutarde, pain, fromages, charcuteries… Il existe du faux sel de très bonne qualité en vente dans les pharmacies.

ACCÉLÉRATEUR DE FONTE

Attendez que votre cellulite soit vraiment molle. Cela devrait prendre ente 3 et 6 semaines de la routine que nous allons mettre en place.
Puis supprimez totalement le sel.

- *Le 1er jour :* rien.
- *Le 2e jour :* votre cerveau reptilien se met en mode panique et envoie les vaisseaux pomper le gras-sel en priorité !
- *Le 3e jour :* vous perdez de la cellulite rapidement.

À ne pas prolonger plus d'une semaine.

LA CELLULITE DES CUISSES A UNE FAÇON BIEN À ELLE DE PARTIR

- *Première phase :* la cellulite près du genou disparaît en premier, en pinçant doucement la peau, cela fera comme une limite nette entre la peau normale et la peau + cellulite en dessous.
- *Deuxième phase :* la limite sur le côté de la cuisse va monter de quelques centimètres, vous allez voir apparaître un creux sur la fesse et le triangle de cellulite va diminuer.
- *Phases suivantes :* la limite monte, la fesse se creuse et le triangle diminue un peu plus à chaque fois. Vous aurez l'impression d'avoir davantage l'effet culotte de cheval. C'est tout simplement que le triangle est plus visible. Comptez entre 5 et 10 phases pour le voir disparaître.

L'intérêt de cette technique est que les cellules ne se dégonflent pas comme dans un régime trop brutal, elles sont détruites définitivement.

LE GRAS STOCKE-TOXINE

Avant de pouvoir libérer les toxines dans le système lymphatique, qui va les amener dans le cœur, puis le foie, puis les intestins… il faut que la sortie soit possible sinon vous allez seulement les déplacer.

La première semaine donc : rien ! Puis, quand vous sentez que votre machine/corps commence à réagir, que votre transit intestinal est quotidien, que les produits pour le foie et la vésicule biliaire agissent et que votre gras devient mou, faites une série de séances pour programmer au moins 20 respirations VALANCE par jour.

La respiration VALANCE est particulièrement importante pour que vous soyez mince et surtout belle à la fin de l'amincissement. C'est le plus puissant des drainages lymphatiques et c'est elle qui va faire partir le gras stocke-toxines.

PETIT RAPPEL TECHNIQUE, MÉCANIQUE

1. *Votre système lymphatique nettoie le réseau interstitiel,* c'est-à-dire entre les cellules. Et qu'y a-t-il entre les cellules ? Normalement, rien ! Mais si vous avez du gras lymphatique, voici ce que vous allez y découvrir : des morceaux de vieilles cellules mortes, et des petites billes de gras/toxines, le tout baignant dans un jus boueux.
2. *Votre système lymphatique est un réseau à sens unique :* la lymphe se crée au bout des capillaires sanguins, elle nettoie entre les cellules, remonte à l'arrière des jambes par les deux troncs lymphatiques, les deux troncs lymphatiques se rejoignent le long de la colonne vertébrale, la lymphe chargée de saletés remonte toute la chaîne des ganglions de Higgs (aussi appelée citerne de Pecquet quand elle se déforme) et finit par se jeter dans la veine sous-clavière qui va droit au cœur, qui expulse le sang sous pression vers le foie qui filtre les saletés/toxines, les envoie dans le gros intestin qui évacue… Vous imaginez le chemin ? Environ 50 000 kilomètres de tuyauterie, et donc le nombre de risques qu'il se bouche en quelques jours est nul.
3. *Ce réseau n'a pas de cœur et compte sur les contractions musculaires* et surtout sur le mouvement du diaphragme pendant la respiration pour avoir la pression dont il a besoin pour remonter des orteils jusque dans la veine sous-clavière.

Ce que vous devez vraiment retenir, c'est que sur le long terme, deux choses sont vraiment importantes pour maigrir : vous aimer et utiliser cette respiration.

LA RESPIRATION VALANCE

1. Inspirez profondément en laissant le ventre se gonfler. Mettez le plus d'air possible dans vos poumons en relâchant la sangle abdominale et vos abdominaux, et bloquez votre respiration.
2. Le plus brutalement possible – la rapidité est importante – contractez votre sangle abdominale en commençant le plus bas possible : faites glisser le ventre sous les côtes comme pour amener le nombril sous le plexus. Vos abdominaux n'ont aucun rôle à jouer.
3. Relâchez l'air et le ventre, reprenez le cours de votre vie.

Cela doit prendre environ 3 secondes. Si vous êtes en société, contentez-vous des phases 2 et 3.

LE PRINCIPE

Vos poumons étant plein d'air, quand vous rentrez le ventre, vous écrasez la citerne de Pecquet. La lymphe dans la citerne est propulsée vers le haut dans la veine sous-clavière et le système lymphatique est aspiré vers le haut par la pression du vide créé. Il commence à faire sortir les toxines et respiration VALANCE après respiration VALANCE, vous devenez de plus en plus saine.

C'est encore mieux le matin quand vous avez bu 1 ou 2 litres d'eau, imaginez la pression dans les tuyaux !

AVANTAGES COLLATÉRAUX

1. Vous faites travailler les muscles de la sangle abdominale qui sont attachés dans la cambrure de la colonne vertébrale : cela redresse vos épaules, cambre vos reins et pourrait aussi régler vos problèmes de mal de dos. Et puis ce serait ridicule de maigrir et que votre sangle abdominale reste détendue, le ventre tomberait dans le fond.
2. En redressant les épaules elle vous donnera de l'allure.
3. C'est un excellent massage des intestins qui favorise un bon transit.
4. Votre foie est comprimé brutalement et comme c'est une éponge pleine de gras…

VOUS SAUREZ ASSEZ VITE QU'ELLE FONCTIONNE

Faites une vingtaine de ces respirations par jour, deux par heure, c'est l'idéal, et au bout de trois ou quatre jours, vous aurez des croûtes dans les yeux le matin au réveil, le nez qui coule sans être enrhumée, envie de cracher, des urines plus foncées et de temps en temps des selles qui

sentent très mauvais : ce sont les toxines qui quittent les ganglions par les sorties les mieux adaptées et les plus rapides.

Vous trouverez une vidéo de démonstration sur le site de l'auteur[1].

LE GRAS DANS LES MUSCLES

C'est un gras très particulier, on le trouve principalement dans les cuisses des personnes qui marchent beaucoup ou qui montent des escaliers. Ou qui ont subitement arrêté le sport. Il va mettre du temps à partir.

COMMENT LE FAIRE PARTIR ?

- Relaxation des muscles concernés : cette relaxation sera automatique pendant les séances, mais il faudra insister sur ces endroits.
- Massages doux, pour les ramollir, sauna…
- Gymnastique sans mouvements pour sécher les muscles (voir la vidéo de démonstration sur le site de l'auteur[2]).

ACCÉLÉRATEUR DE FONTE

Toujours en fin d'amincissement, quand les autres gras sont partis, même principe que pour le gras-sel : une cure de légumes est recommandée pour limiter les calories au minimum. Un jeûne de trois jours serait idéal et la pratique d'un sport d'endurance concentré sur les muscles à réduire. Il faut que vos séances de sport soient d'au moins une heure, ne cherchez pas l'effort, mais la durée.

- *Le 1er jour :* rien.
- *Le 2e jour :* votre cerveau reptilien se met en mode panique.
- *Le 3e jour :* vos muscles dégraissent de l'intérieur.

Vous ne risquez pas d'avoir faim, les soupes sont rassasiantes et vous pouvez ajouter du psyllium blond pour les épaissir encore à l'intérieur. En fin d'amincissement, votre estomac sera déjà bien rétréci.

Les compotes de fruits vous procurent les vitamines, les légumes les minéraux. En cas de coup de fatigue, prenez un complexe vitaminé.

Vous continuerez à avoir de l'énergie puisque votre foie continuera à transformer du gras en énergie et que vos muscles brûleront leur gras.

Vous pouvez répéter cette période de fonte rapide en laissant deux semaines entre chaque période, sinon, vous serez vraiment faible et ce n'est pas le but.

Le mieux est de programmer ces périodes dans le Livre de Votre Vie une semaine à l'avance. Votre cerveau sera prévenu, il va s'habituer à l'idée et le jour dit programmera la journée. Le meilleur sport est la marche rapide en plein air ou en salle. Finissez par un bain chaud ou un sauna.

LE GRAS MORT

C'est le gras des personnes qui boivent de l'alcool le soir ou des boulimiques du sucre du soir : il n'a aucune utilité immédiate, c'est le gras type jambon. Pas de nerfs dedans, pas de vaisseaux sanguins ni lymphatiques, pas de vie en bref, votre cerveau le met là parce qu'il ne sait pas quoi en faire. Attendez-vous à ce que cela prenne du temps, il sera le dernier à partir.

COMMENT LE FAIRE PARTIR ?

Attendez : quand il n'y aura presque plus de gras ailleurs, votre cerveau pensera à celui-là.

- Des massages doux pour celui des reins, mais surtout pas en force.
- Pour celui qui se cache entre les omoplates, bougez-le en faisant de grands moulinets des bras, sans forcer. Vous ne cherchez pas l'effort mais à le masser pour que le sang y revienne, et surtout l'emmène ailleurs.

ACCÉLÉRATEUR DE FONTE

En toute fin d'amincissement, attendez qu'il soit le plus mou possible et comme pour le gras des muscles, programmez quelques jours hyperprotéinés (sachets disponibles partout maintenant, mais choisissez une marque bio pour ne pas générer trop de toxines) ou zéro calorie et il va fondre en quelques jours.

LE SANG ET LES MUSCLES

Plus votre sang sera fluide,
plus il ira profondément dans la tuyauterie,
plus il redonnera de la vie aux extrémités,
plus le système lymphatique partira de loin,
plus…
Plus il débarrassera vos muscles des déchets de combustion et du gras mort et plus vous vous sentirez bien dans votre corps, parce que c'est aussi ça « se sentir bien dans son corps » : monter des escaliers et ne pas être obligée de reprendre son souffle, ne pas avoir peur de monter sur une chaise pour attraper une valise en haut d'un placard : d'une part, la chaise pourrait ne pas supporter et craquer, ce n'est bien sûr pas de votre faute, il n'y a plus la qualité d'antan ; d'autre part, vous doutez de vos muscles, de vos articulations et n'êtes pas sûre de pouvoir vous débrouiller même si vous l'attrapez : le poids, le volume. Vous devez mettre votre honte de côté et demander de l'aide à quelqu'un…

COMMENT LE RENDRE EFFICACE ?

Du temps : l'effet relaxation physique des séances d'autohypnose va détendre les muscles et moins ils sont tendus, moins les tuyaux sont écrasés, pincés et plus ils vont loin.
De l'eau et j'ai prévu de vous donner soif.
Le moins de sport possible les deux, trois… premiers mois.
Les douches froides sur les jambes.
Les pieds au mur en massant doucement l'arrière du genou.

CAS PARTICULIER PLUTÔT FRÉQUENT : LES HÉMORROÏDES

Très dur de maigrir sereinement avec une ou des hémorroïdes. Ce n'est pas la douleur en soi, mais la peur de la douleur qui vous fait repousser le

moment d'aller aux toilettes : votre transit s'en trouve ralenti et votre gros intestin se retrouve plein de vieux caca. Et ça, ça va vous empêcher de maigrir et je vais donc m'en occuper.

J'ai une bonne nouvelle : une hémorroïde, c'est une veine qui est coincée dans les muscles de l'anus parce que ces muscles sont crispés, voire crampés. Les séances d'autohypnose vont détendre tous vos muscles, donc ceux de l'anus aussi, mais il est important que vous y consacriez un peu plus de temps. Ne soyez pas faussement pudique, c'est votre corps et vous êtes toute seule.

LE SYSTÈME LYMPHATIQUE

Vous ne pouvez pas faire grand-chose.

Dans un premier temps, arrêtez de l'encrasser avec de la nourriture qui contient des toxines, manger le plus bio possible.

COMMENT VOUS METTRE LA PRESSION AU BON ENDROIT

- *De l'eau :* un égout se débouche avec beaucoup d'eau.
- *La respiration VALANCE :* c'est le plus puissant des drainages lymphatiques. Quand vous remarquerez qu'il commence à se remettre sous pression, faites faire un ou deux drainages lymphatiques et à ce moment-là ils seront efficaces, pas avant : vous dépenseriez du temps, de l'argent et de l'espoir, au risque de ramollir votre motivation. Vous ne feriez que déplacer le problème : comme pour toute tuyauterie, il faut d'abord déboucher la sortie, soyez logique ou demandez l'avis d'un plombier.

LE RÔLE DE L'EAU

1,5 à 2 l par jour avant 17 heures. Si vous buvez après 17 ou 18 heures, soit vous passez votre nuit à aller aux toilettes, soit votre vessie est pleine et votre cerveau met l'excès d'eau dans le seul endroit prévu pour stocker de l'eau : le gras.

Même si au début vous gonflez, forcez-vous et buvez.

FAUSSES LÉGENDES

Les gens gras ne retiennent pas l'eau plus que les autres, la rétention d'eau est minime même chez les obèses, elle correspond à l'hydratation du tissu adipeux. Et comme il y a plus de gras, il y a plus d'eau. Vous faites bien votre toilette et vous vous maquillez ? L'eau, c'est la toilette de l'intérieur et comme pour toute « vaisselle », particulièrement si c'est une vaisselle grasse, ajoutez un produit pour aider ce nettoyage intérieur.

Buvez trop, l'eau finit toujours par sortir, et vous remarquerez qu'elle n'est jamais propre en sortant. Changez de marque d'eau, il faut toujours surprendre votre corps, et choisissez l'eau en fonction du résultat désiré. Vous lavez l'organisme de ses déchets, vous mouillez le bol alimentaire, votre sang est plus fluide, votre foie dégorge, les reins se nettoient, le flux entraîne les saletés vers les sorties, vous hydratez les cellules et vous paraissez plus jeune.

L'eau contre la cellulite : la cellulite est un mélange de gras, de toxines et de sel. Rappelez-vous la bosse du chameau : pas de sel, pas de bosse ! Ce n'est pas parce que vous buvez de l'eau que la cellulite va disparaître, c'est le sel qu'il faut supprimer et effectivement, il faudra de l'eau pour l'évacuation.

Buvez trop d'eau ! Ce n'est jamais trop pour mincir. Certains « top-modèles » boivent 3 à 4 litres d'eau par jour pour garder leur silhouette et une peau nacrée. Prenez modèle sur ce qui marche.

MES CONSEILS

Supprimez les diurétiques : si vous en prenez de façon régulière, votre corps va fabriquer une hormone antidiurétique : l'aldostérone. Vos diurétiques deviennent inutiles : votre cerveau les assimile alors à des toxines et les toxines vont dans le gras.

Arrêtez les diurétiques progressivement. Votre corps doit s'adapter et stopper sa fabrication d'hormones antidiurétiques. Suite à cet arrêt, vous allez prendre 1 ou 2 kg pendant une semaine.

L'autohypnose dans tout ça : on va incorporer la bouteille d'eau à votre vie quotidienne et à votre routine et vous allez découvrir comment je vais vous faire avoir soif le matin.

LE FOIE ET LA VÉSICULE BILIAIRE

Ils n'ont pas de muscles, donc l'action doit venir de l'extérieur. Le foie est comme une éponge pleine de gras, alors appliquez la même méthode que pour une éponge pleine de gras, et les tuyaux de la vésicule biliaire se bouchent comme tout tuyau dans lequel on fait passer de la boue.

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE

Pour le foie

- *Il va falloir commencer par un décrassage sérieux :* du citron et des produits que vous trouverez en pharmacie. Puis, il va falloir entretenir pendant tout le temps que vous perdrez du poids avec la méthode, vous serez à la limite de la crise de foie en permanence.
- *La respiration VALANCE* agira comme quand vous essorez une éponge et mettez de la pression dans les tuyaux.
- *L'eau,* mais je vous en ai déjà parlé,

Pour la vésicule biliaire

- *Des gélules de radis noir, la respiration VALANCE et de l'eau.*

LE GROS INTESTIN

Il va falloir le vider et le remettre en route. Le seul sport que je vous recommande pour perdre du poids, c'est le sport intestinal.

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE

- *La relaxation des muscles du gros intestin :* votre subconscient gère le cœur, les poumons… et les muscles des intestins. De la même façon que vous pouvez lever la main – imagination qui active les neurones miroirs qui activent les muscles –, vous pouvez, dans le nuage, par l'intermédiaire des ordinateurs holographiques et quand vous aurez vraiment confiance en Sean, simplement le demander dans le Livre de Votre Vie. Si vous faites partie des 10 % qui entrent en transe avant que la main ne se lève, la méthode est la même et fonctionne encore mieux.
- *Le psyllium brun en graines le matin et le soir :* les graines vont s'entourer d'un gel d'eau, s'insérer entre les plis, les poils de la moquette à poils longs de votre intestin et décoller lentement le vieux caca collé aux parois.
- *Le psyllium blond,* Spagulax® en pharmacie, est un mucilage qui gonflera vos selles et les rendra plus glissantes. C'est aussi un prébiotique naturel. Si vous avez un bouchon ou que vous n'êtes pas allée aux toilettes depuis 2 jours, évitez les laxatifs, débouchez la sortie avec un suppositoire à la glycérine et prenez un verre d'eau avec du chlorure de magnésium. Je vous préviens, le goût est infect.
- *Dans votre alimentation, privilégiez les fibres,* elles aideront à décoller le vieux caca et feront glisser les selles, un peu comme une paire de skis pour transporter un poids sur de la neige.
- *Achetez des cocktails de probiotiques,* vous les trouverez en pharmacie. Faites une cure de temps en temps, particulièrement si vous avez des ballonnements ou des gaz.

- *Si vous avez des ballonnements ou des gaz,* cela veut dire que vous fermentez à l'intérieur. Évitez tout ce qui contient des levures ou des ferments pour ne pas aggraver la situation : pain, yaourt, bière…
- *Une excellente technique* quand vous sentez que vos intestins fonctionnent bien : l'hydrothérapie du côlon : quelques séances et votre intestin sera comme neuf.

ÉQUILIBRE ACIDES/BASES

Je vous en ai déjà beaucoup parlé dans le chapitre précédent. Ce qu'il faut retenir pour perdre du poids, c'est que plus vous mangerez des aliments alcalins, plus cet équilibre sera stable et plus vous perdrez du poids.

Cet équilibre est si important pour le corps qu'il y a même des régimes pour perdre du poids entièrement basés sur cet équilibre.

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE

- *Vous trouverez en pharmacie du papier tournesol* qui peut vous permettre de faire les tests vous-même.
- *Respirez à pleins poumons,* l'excès d'acide du corps s'échappe par les poumons.
- *Arrêtez de manger sucré le soir,* ne vous couchez pas tout de suite après le dîner, buvez un jus de citron de temps en temps. Le citron est la meilleure solution contre les acidités, au début, ça va piquer puis l'aigreur va disparaître.

L'INDEX GLYCÉMIQUE. POUR MAIGRIR : PLUS IL EST BAS, MIEUX C'EST !

L'index glycémique permet de classer les aliments en fonction de l'élévation du taux de sucre dans le sang qu'ils provoquent. Plus l'index est élevé, plus ils provoquent une hausse rapide du taux de sucre dans le

sang, ce qui entraîne une sécrétion importante d'insuline qui fait baisser le taux de sucre. Plus l'index est élevé, plus il y a d'insuline produite et plus le taux de suce tombe rapidement. Cette baisse de sucre fait alors augmenter la faim. Donc plus l'index glycémique est haut, plus vous avez faim, plus vous grossissez !

INDEX GLYCÉMIQUE DE QUELQUES ALIMENTS

80 / 100 Frites, purée, pain blanc, carottes cuites, sucre, corn-flakes, pain de riz, crackers, miel

60 / 80 Pommes de terre vapeur, riz blanc précuit, céréales sucrées, barres chocolatées, confitures, sodas, jus de fruits industriels, sucre de canne, baguette, croissant, pain de campagne, banane, melon, betterave, raisins secs

40 / 60 Pâtes blanches, pain complet, riz blanc, pain au son, biscuits, flocons d'avoine, boulangerie, sorbets, petits pois, blé précuit, porridge, kiwis, raisin, jus d'orange et jus de pomme industriels

30 / 40 Pâtes complètes, pain complet, carottes, oranges, pommes, poires, figues, crèmes glacées, yaourts

20 / 30 Lentilles, pois chiches, haricots verts, lait, chocolat noir, prunes, pamplemousses, pêches

10 / 20 Fructose, soja, abricots, aubergines, salade, légumes verts, ail, oignons, tomates

FAISONS LE POINT

Maintenant, il ne vous reste plus qu'à vous poser à vous-même vos bonnes questions, nous passerons aux séances d'autohypnose et vous

pourrez enfin commencer à perdre du poids.

1. www.jeanjacquesgaret.com

2. www.jeanjacquesgaret.com

CHAPITRE DANS LA CABINE DU CAPITAINE PENSIF

Qui suis-je ?
Ma vie aujourd'hui
Mes habitudes
Ça va changer quoi ?
J'aurai quoi de plus après ?

Lorsque tu fais quelque chose,
sache que tu auras contre toi
ceux qui voudraient faire la même chose,
ceux qui voulaient le contraire,
et l'immense majorité de ceux
qui ne veulent rien faire.
CONFUCIUS

CHAPITRE 12

VOUS ! C’EST QUI ? CE SERA QUI ?

Vous vous demandiez peut-être pourquoi je vous avais parlé d’un Capitaine pensif. En lisant les textes et pendant les séances, cela vous paraissait normal qu’il soit un peu rêveur avant de monter à bord, qu’il fasse le tour de son bateau pour vérifier qu’il était en bon état pour prendre la mer, qu’en tant que commandant, c’était à lui de choisir son équipage et de vérifier les compétences de chacun, qu’on ne lève pas l’ancre sans savoir où on va, ni quelles seront les escales.

Que va-t-il penser, lui, de vous quand vous allez lui expliquer que vous voulez perdre du poids ?

C’est cette conversation que l’on va préparer dans ce chapitre pour que vous n’ayez pas l’air ridicule.

- Un dernier regard à votre passé
- Un état des lieux de votre corps.
- Les escales de votre amincissement.
- Les imprévus que vous risquez de rencontrer.
- Comment vous allez pouvoir les gérer.
- Prévoir la destination et la fête qui vous attend.

AVANT

LES RÉGIMES ET VOUS

Avez-vous toujours été grosse ? Oui ❐ Non ❐
À quel âge avez-vous commencé à prendre du poids ?.....

Y-a-t-il eu une raison particulière ? Oui ❐ Non ❐
Si oui, laquelle ?.....

.....
.....
.....

Cette raison est-elle toujours d'actualité ? Oui ❐ Non ❐
En combien d'années avez-vous pris ces kilos ?.....
Combien de régimes avez-vous déjà fait ?.....
Lequel a été le plus efficace ?.....

.....

Que se passe-t-il quand vous arrêtez un régime ?.....

.....
.....

Y a-t-il une raison particulière à cet arrêt ?.....

.....
.....

Si vous ne connaissez pas cette raison, posez-vous la question et répondez clairement :.....

.....

Vous sentez-vous mieux après un régime ?.....

.....

Savez-vous pourquoi vous reprenez du poids après ?.....

.....

Savez-vous comment vous reprenez du poids après ?.....

.....

LES QUESTIONS À SE POSER MAINTENANT

QUEL GENRE DE PHYSIQUE AVEZ-VOUS ?

Avez-vous du ventre ?.....
Combien de kilos de vieux caca dans les intestins, d'après vous ?.....

.....

Où est situé votre gras ?.....

.....

Quel genre de gras ? Sel, sucre ou toxines, mort ?.....

.....

Où sont localisés vos kilos superflus ?.....

.....

Partout ? plutôt le bas ou le haut du corps ?.....
Y a-t-il des parties de votre corps qui sont restées minces ?.....

.....

Avez-vous des problèmes de circulation sanguine ?.....

.....

Êtes-vous une avaleuse ou une mastiqueuse ?.....

.....

Avez-vous des acidités dans la gorge ?.....
Êtes-vous plutôt sucrée ou salée ?.....
Votre transit intestinal est-il régulier ?.....
Quelle est la durée de votre transit intestinal ? .....
Avez-vous des gaz ou des ballonnements ? .....
Prenez-vous des laxatifs ?.....
Faites-vous de la rétention d'eau ?.....
Prenez-vous des diurétiques ?.....
Êtes-vous inscrite dans un club de sport ?.....
Quel est l'état de votre ceinture abdominale ?.....

QUELLES SONT VOS HABITUDES CONCERNANT LES RÉGIMES ?

Quand vous êtes mince, aimez-vous votre nouveau look ?.....

.....

Parlez-vous souvent de régime ?.....

.....

Votre poids est-il un sujet de discussion ?.....

.....

Faites-vous partie d'un club d'amincissement ?.....
Avez-vous intérêt à être grosse ?.....
Si oui, en connaissez-vous la raison ?.....

.....

Y a-t-il une période de l'année où vous prenez du poids ?.....

Si oui, en connaissez-vous la raison ?.....

Vos amies sont minces ou grosses ?.....

Aimez-vous vous regarder dans un miroir ?.....

Êtes-vous élégante ?.....

Êtes-vous dépressive ? Prenez-vous des antidépresseurs ?.....

Prenez-vous des médicaments pour dormir ?.....

VOTRE QUALITÉ DE VIE EN GÉNÉRAL

Faites-vous attention à votre cadre de vie ? Vous correspond-il ?.....

Vie familiale : prenez-vous le temps de vous occuper de vous ?.....

Vie sentimentale, sexuelle : dans vos rêves ou dans la vraie vie ?.....

Vie professionnelle : bloquée, stressante ou épanouie ?.....

Situation financière : tranquille ou angoissante ?.....

Vie sociale : seule, bien ou mal entourée ?.....

Sensibilité artistique : .....

Rythme de vie : vos passions, vie sportive ?.....

Vie culturelle et curiosité intellectuelle : lectures, voyages… ?.....

Confiance en vous :.....

Vie intérieure, spirituelle ?.....

FAITES LA LISTE DES SITUATIONS QUE VOUS VOUDRIEZ ÉVITER

À la maison : seule, à l'apéritif, le week-end… ?.....

Dans la rue : le thé avec une amie, les vitrines des boulangeries… ?.....

Au travail : le coin biscuits, les apéros du vendredi… ?.....

Au restaurant : les biscuits à l'apéritif, la corbeille de pain… ?.....

En famille : les week-ends, les fêtes de famille… ?.....

Quand vous recevez chez vous : en préparant, pendant ou après ?.....

Quand vous êtes invitée : l'apéritif, tous les plats, le vin… ?.....

En week-end : solitude, ennui, relâche totale… ?.....

Les fêtes, mariages, communions… ?.....

Les fins d'après-midi.....
Vous êtes seule et.....
Le goûter des enfants.....
En préparant.....
Ennui profond.....

QUI VOUS ENCOURAGE ET QUI ÉTOUFFE VOS ÉLANS ?

Qui se moque de votre enthousiasme ? Qui est jaloux ?

Votre famille :.....

.....

Vos amis :.....

.....

Vos collègues de travail :.....

VOTRE AUTOMATISME « MANGER » ACTUEL

Vous avez appris à conduire à droite, que faites-vous bien à droite ?
Vous apprendrez plus facilement et rapidement à conduire à gauche.

Votre petit-déjeuner : Bien ❐ Moyen ❐ Nul ❐
À changer :.....

.....

Votre déjeuner : Bien ❐ Moyen ❐ Nul ❐
À changer :.....

.....

Votre dîner : Bien ❐ Moyen ❐ Nul ❐
À changer :.....

.....

Le week-end : Bien ❐ Moyen ❐ Nul ❐
À changer :.....

.....

Au restaurant : Bien ❐ Moyen ❐ Nul ❐
À changer :.....

.....

Quand vous recevez : Bien ❐ Moyen ❐ Nul ❐
À changer :.....

.....

Repas de famille, fêtes, communions… : Bien ❐ Moyen ❐ Nul ❐
À changer :.....

ET CÔTÉ ALIMENTATION ?

Mangez-vous trop ? Oui ❐ Non ❐

Si oui, quand ?.....

.....

Et y a-t-il une raison que vous connaissez ?.....

.....

Êtes-vous boulimique ? Oui ❐ Non ❐
Si oui, quand ?.....

.....

Êtes-vous une grignoteuse ? Oui ❐ Non ❐
Si oui, quand ?.....

.....

Et y a-t-il une raison que vous connaissez ?.....

.....

Quelle est l'émotion qui vous fait craquer ?.....

.....

Vous faites-vous vomir ? Oui ❐ Non ❐
Vos aliments antipanique : .....

.....

Buvez-vous de l'alcool ? Si oui, trop ? quand ?.....

.....

Quelle quantité d'eau par jour ?.....
Vous buvez plutôt le matin ou le soir ? .....
Buvez-vous des boissons gazeuses, y compris de l'eau ?.....

VOS MANQUES DE CONTRÔLE

Faites donc une petite liste, maintenant, des situations que vous ne contrôlez pas :
À la maison ou dans la rue :.....

.....

Au travail : .....

.....

Au restaurant :.....

.....

En famille :.....

.....

En week-end :.....

.....

Les fêtes, mariages, communions… : .....

EN RÉSUMÉ

Quelle note donneriez-vous à votre état psychologique actuel ?
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Quelle note donneriez-vous à votre estime de vous ?
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Perdre du poids changera votre vie ?
NON 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 OUI

Trois bonnes raisons de perdre du poids : …

.....
.....
.....

Votre vie en général en ce moment, entre 0 et 20 : …/20

MAINTENANT

VOTRE POIDS/VOS MESURES

Quel est votre poids idéal d'après l'IMC (indice de masse corporelle) ? …kg
Quel est votre poids idéal, d'après vous ? …kg
Quel est le poids dans lequel vous vivez bien ? …kg
Quel poids voulez-vous atteindre ? …kg
Combien de kilos voulez-vous donc perdre : …kg
Taille …cm
Masse grasse… %
Masse osseuse …%
Taille de pantalon.....
Taille de soutien-gorge.....
Tour de cuisse …cm
Tour de hanches …cm
Tour de taille …cm
Tour de poitrine …cm
Avez-vous identifié le genre de gras que vous voulez voir disparaître ?.....

.....
.....

Vous voulez perdre combien de kilos ? Pourquoi ce chiffre ?.....

En combien temps les avez-vous pris ? …

Votre Rio de Janeiro : ce sera quoi ?.....

Les escales et l'intérêt des escales : .....

LES DÉCISIONS QUE VOUS POUVEZ PRENDRE MAINTENANT POUR AMÉLIORER LA QUALITÉ DE VOTRE VIE EN GÉNÉRAL

Habillement, maquillage :.....

Look général :.....

Un cadeau à me faire :.....

Cadre de vie :.....

Vie familiale :.....

Vie sociale :.....

Vie sexuelle :.....

Vie culturelle :.....

Vie personnelle :.....

MOI, PERSONNELLEMENT, JE N'AIME PAS SOUFFRIR, ET VOUS ?

Prenez le temps de vous regarder vivre, Il y a peut-être de grosses erreurs qui se sont installées avec le temps, que vous ne remarquez plus et qui vous retiennent et vous empêchent de maigrir.

Chez vous, dans votre maison

L'importance donnée aux repas : réunion de famille, plateau télé… ?.....

L'état de la cuisine, les placards : la cuisine pièce principale ?.....

La salle de bains : vous avez un miroir assez grand pour vous sourire ?.....

Votre garde-robe : noir, à la mode, sans importance… ?.....

Changez votre environnement

Quels sont les changements que vous pouvez faire maintenant dans votre entourage. Ne vous renfermez pas, le but de l'opération est juste pour le moment de vous faire prendre conscience.
Votre famille : ils ne peuvent pas un peu se débrouiller tout seuls ?.....

Vos amis : lesquels voulez-vous garder ?.....

Vos collègues de travail : qui sont les jalouses… ?.....

Ce qui changera le plus, quand vous aurez le corps dont vous rêvez

Le regard de votre mari, de votre père, de vos enfants ?.....

Le regard de vos proches, de vos amis ?.....

Le regard des autres à votre travail ?.....

Le regard des inconnus ?.....

Votre propre regard ?.....

CRÉEZ VOLONTAIREMENT L'INDIFFÉRENCE

Pour votre cerveau, l'indifférence c'est :
Vous regardez une image sombre, floue, dans un cadre noir, son brumeux ou silence hostile, sensation de froid, inodore, insipide ?
Liste à préparer pour quand vous serez devant votre écran 3D …

Faites la liste des produits que vous voudriez ignorer : …

IL VA FALLOIR OCCUPER LE TEMPS !

Manger occupe le temps. Vous commencez à maigrir, vous allez manger moins, vous allez avoir encore plus de temps. Comment allez-vous vous occuper ?

Il est préférable que vous ayez quelques idées maintenant, sinon le moment venu, vous risquez, soit de ne pas vous poser la bonne question, soit de ne pas trouver la bonne idée assez rapidement.

Qu'est-ce que vous pourriez faire pour occuper le temps ?

Qu'est-ce qui vous intéresse ?

Le temps, c'est une notion très élastique, il s'éternise quand on s'ennuie et on ne le voit pas passer quand on est occupée. Pire, en manque quand on est dans l'urgence.

L'ennui, la mollesse, le farniente, l'oisiveté, méfiez-vous ! L'oisiveté est mère de tous les vices, dit-on, et votre vice à vous, c'est manger !

Quelles sont vos passions ?.....

.....

.....

.....

Qu'est-ce que vous avez prévu de faire demain, que vous pourriez faire aujourd'hui ?.....

.....

.....

.....

Avez-vous prévu de faire quelque chose d'intéressant demain ?.....

.....

.....

.....

PENDANT

Mon expérience est que la seule vraie motivation sera l'amour que vous vous porterez. Néanmoins, vous aurez besoin de motivations intermédiaires mois par mois. Listez les avantages que vous aurez au fur et à mesure dans les domaines suivants :
L'image que j'ai de moi ou l'image que les autres ont de moi :.....

.....

Pouvoir m'habiller différemment : quand, comment ?.....

.....

Avoir plus de confiance en moi : pour en faire quoi ?.....

.....

Être en meilleure santé, pouvoir faire du sport : lequel ?.....

.....

Avoir une autre vie sexuelle : avec qui, quoi vraiment ?.....

.....

Épater mon entourage par ma volonté : qui ?.....

.....

Que mes enfants ou petits-enfants soient fiers de moi : ils ont honte ?.....

.....

Avoir plus d'assurance dans ma vie professionnelle : pour en faire quoi ?.....

.....

Avoir d'autres ami(e)s et une vie sociale plus riche : où, qui ?.....

.....

CETTE DÉCISION DE VIVRE MINCE DOIT ÊTRE UN ACTE D'AMOUR DE SOI

Il faut apprendre à s'aimer et à être aimée différemment.

Regardez-vous dans un miroir et dites-vous, en vous regardant dans les yeux, que vous vous aimez. Que vous êtes une femme épatante. Que grâce à votre bonne humeur permanente et à votre joie communicative, vous êtes entourée de personnes qui vous aiment, que l'on recherche votre compagnie et que l'on vous cite en exemple ? Allez-y, faites-le au moins une fois sans rire, ou sans pleurer.

Commencez par vous aimer. L'amour fait maigrir.
Rappelez-vous la dernière fois que vous avez été amoureuse.

UN PEU DE PETITE PSYCHOLOGIE : LE CHOIX

Quand vous sentez que vous allez manger quelque chose, que vous allez avoir du mal à résister à la tentation, posez-vous la vraie bonne question : « Qu'est-ce que je pourrais faire d'autre ? »
Vivez dans l'urgence : remplissez votre carnet de rendez-vous.
Que pourriez-vous faire pour vous aimer un peu plus ?
Invitez-vous à faire un tour, à aller voir un film.

En effet, avoir quelques kilos en trop, manger même un peu trop ou simplement être gros est une activité de la journée à part entière et qui prend du temps : faire les courses, les ranger, penser aux repas, cuisiner, manger, faire la vaisselle et digérer… On estime que l'ensemble de ces activités occupe l'attention et donc le cerveau entre deux et trois heures

par jour. Vous les supprimez brutalement, comment allez-vous occuper ce temps ?

Pendant la période d'amincissement, vous êtes occupée par les séances et les changements, et vous avez une bonne raison de vous occuper de vous sans culpabiliser, mais après ? Il faut préparer votre cerveau à occuper le temps avec de nouvelles activités, sinon il s'ennuie et occupe le temps comme il le faisait avant. Et que faisait-il avant ? Il organisait la vie autour de…

Il faut apprendre à se connaître et avoir confiance en soi.

Il va y avoir des changements progressifs dans la façon dont vous allez bouger votre corps, un nouveau visage qui apparaît dans le miroir, votre garde-robe va évoluer, on ne va plus vous regarder, ni même vous parler de la même façon.

Mincir, à moins que ce ne soit que de quelques kilos avant l'été, doit être une décision qui corresponde à une volonté de changement d'attitude mentale.

Ce changement d'attitude mentale va se concrétiser très souvent par un changement d'attitude physique : les femmes changent de coiffure, de style vestimentaire, de copines, de mari de temps en temps… Les hommes changent de style et se mettent à faire du sport. L'hypnose va vous permettre d'opérer ces changements en douceur, sans coup de tête que vous pourriez regretter et qui vous ferait revenir en arrière. Vous allez apprendre à tester votre capacité de changement et devenir responsable de vos orientations.

VOUS ALLEZ MINCIR, PARFAIT ! LES AUTRES N'Y SONT POUR RIEN !

Ce n'est ni une excuse pour être de mauvaise humeur, ni une raison pour vous retrouver toute seule. Vous allez changer, mais les autres ? Ceux qui vous entourent et qui n'ont pas encore acheté ce livre vont eux aussi se poser des questions, ils vont avoir peur de votre changement : « Elle ne m'aime plus ? », « Maman va nous quitter ? », « Elle a certainement un amant ! », « T'es pas malade au moins ? »… Et ils vont calmer leurs angoisses en vous tentant.

SOYEZ PRÉPARÉE, ANTICIPEZ ET RIEZ !

Anticipez ces situations qui vont obligatoirement se présenter : vos collègues de travail vont rapporter des boîtes de chocolats, votre mari vous inviter au restaurant… Ces tentations seront toujours sournoises et semblent toujours venir d'un bon sentiment. Ne les décevez pas et ne vous décevez pas, amusez-vous à les voir venir et quand elles sont là, riez, vous avez gagné, ils l'ont fait ! Et vous verrez comme c'est facile de dire « non » à ce moment-là.

C'est ça, le vrai « non » positif, vous êtes-vous et vous savez ce que vous voulez.

LES PETITES PHRASES QUI TUENT UN RÉGIME.

– « C'est pas ça qui va te faire grossir ! » *La bonne réponse :* « Menteuse ! »
– « Tu ne vas pas laisser ça ? Il y a des gens qui meurent de faim ! » *La bonne attitude :* laissez-le ! *La bonne réponse :* « Tiens, prends-le, je te le donne ! » De toute façon, si vous le mangez, les autres ne l'auront pas quand même. Apprenez à moins remplir votre assiette ou prévoyez des doggy bags.
– « Fais-moi plaisir ! S'il te plaît ! » *La bonne réponse :* « Ça te fait plaisir de me voir m'empiffrer, je pensais que tu m'aimais plus que ça ! »

Et il y en a d'autres :
– « Allez ! on partage ? »
– « J'ai envie d'une bonne choucroute ! Pas toi ? »
– « J'ai préparé à dîner pour te faire plaisir ! »
– « C'est son anniversaire, prends au moins une part de gâteau ! »

À vous de trouver les bonnes réponses, soyez honnête avec vous, que voulez-vous ?

LES DERNIERS KILOS SONT LES PLUS LENTS À PARTIR

Vingt grammes de gras, au mauvais endroit, sous le menton par exemple, non seulement ça se voit, mais ça énerve.

BILAN APRÈS 1 MOIS

Date :.....
Poids : …kg
Taille de pantalon :.....
Taille de soutien-gorge :.....
Tour de cuisse : …cm
Tour de hanches : …cm
Tour de taille : …cm
Digestion : rapide ❐ lente ❐
Transit intestinal : régulier ❐ irrégulier ❐ lent ❐
Jambes : légères ❐ lourdes ❐
Moral : confiant ❐ bon ❐ moyen ❐ déprimé ❐

Commentaires sur le mois passé : …

BILAN APRÈS 2 MOIS

Date :.....
Poids : …kg
Taille de pantalon :.....
Taille de soutien-gorge :.....
Tour de cuisse : …cm
Tour de hanches : …cm
Tour de taille : …cm
Digestion : rapide ❐ lente ❐
Transit intestinal : régulier ❐ irrégulier ❐ lent ❐
Jambes : légères ❐ lourdes ❐
Moral : confiant ❐ bon ❐ moyen ❐ déprimé ❐

Commentaires sur le mois passé : …

Vous pouvez télécharger les fiches de bilan sur le site de l'auteur : www.jeanjacquesgaret.com.

APRÈS 6 MOIS, VOUS AVEZ PERDU 12 KG

Comparez ce qui devrait être et la réalité d'aujourd'hui :

	Objectif	Aujourd'hui
Poids	Poids initial - 12 kg	…kg
Taille de pantalon	…	…
Taille de soutien-gorge	…	…
Tour de cuisse	…cm	…cm
Tour de hanches	…cm	…cm
Tour de taille	…cm	…cm
Tour de poitrine	…cm	…cm
Corps	Dégonflé	…
Acidité gastrique	Nulle	…
Digestion	Rapide	…
Transit intestinal	Régulier Facile Rapide	… … …
Jambes	Légères	…
Moral	Confiant	…

Qu'est-ce qui a marché : .....

.....

Ce qui n'a pas marché :.....

.....

En dehors du poids, quels sont les autres changements : …

.....

Votre image dans le miroir ?.....

.....

L'amélioration de votre santé ?.....

.....

Un renouveau de votre vie sexuelle ?.....

.....

Une vie sociale plus intéressante ?.....

.....

Votre confiance en vous ?.....

COMMENTAIRES SUR LES MOIS D'AMINCISSEMENT

Nous avons tous vécu ce genre de situation où quand on doit entreprendre quelque chose qui nous semble colossal, on a tendance à ne pas avoir envie, à reporter à demain… Et puis un jour, pourquoi celui-là ? on commence, on continue sans se poser de questions et on se rend compte à la fin que le plus dur était de commencer. Le fameux premier pas !

Alors maintenant que vous avez minci, regardez en arrière, ça s'est passé plutôt comment :.....

Alors, à l'envers, c'était quoi votre scénario ?.....

BILAN

Vous devez vous demander quand ça va vraiment commencer ?
Maintenant !
Au chapitre suivant, je vous donne tous les textes pour que vous mincissiez sereinement !

Témoignage

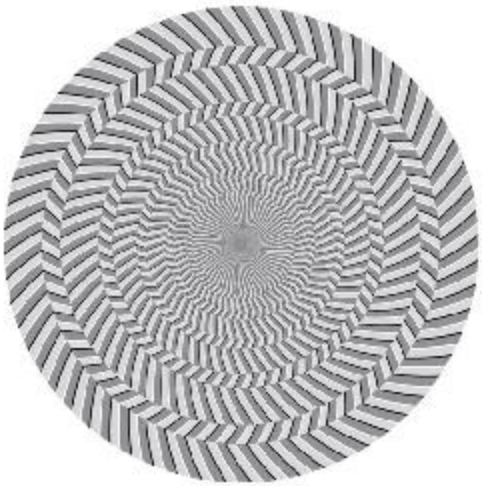
Jackie : « Perdre des kilos sans régime, c'est pour moi qui ne sais pas faire les choses dans la douleur. »

« J'avais quelques kilos en trop avec de mauvaises habitudes alimentaires. Le matin, j'avais tendance à me lâcher : pain, confitures, beurre. Une de mes clientes m'a raconté qu'elle avait perdu du poids avec l'hypnose. J'ai donc rencontré Jean-Jacques Garet. Il m'a créé un autre rituel. Je ne fais plus les courses de la même façon. Avant j'allais au supermarché tous les dix jours. Ayant peu de temps pour manger, j'achetais du taboulé, du jambon, des plats tout prêts. Maintenant, j'achète des choses plus saines comme du bon poulet, des bons œufs de ferme... J'ai commencé mes séances d'hypnose en avril, avec un arrêt en août et en novembre et j'ai perdu 8 kg. Si j'en perdais encore 3, ce serait bien. Je ne connaissais pas du tout l'hypnose. À la première séance, Monsieur Garet nous fait lever la main. Je me suis dit « ça m'étonnerait que je la lève » et pourtant je l'ai levée… C'est vrai que je suis un bon élément, je me laisse vite glisser. L'hypnose a très bien marché non seulement pour moi mais aussi pour des amies qui avaient des problèmes de sommeil. Elle change le regard que nous portons sur nous. Elle arrive à nous faire nous aimer. J'ai une vie sociale extrêmement remplie, je sors beaucoup, j'ai fait pas mal d'écarts mais l'hypnose arrivait à me récupérer. Perdre des kilos sans régime, c'est pour moi qui ne sais pas faire les choses dans la douleur. Lorsque je sors avec des amis, il m'arrive même de prendre un Perrier plutôt qu'un verre d'alcool ! Je suis sucrée et salée mais aujourd'hui, mes assiettes sont beaucoup moins remplies. »

5

CINQUIÈME PARTIE

PRÊTE ? PARTEZ



CHAPITRE OÙ VOUS ALLEZ ADAPTER

Les outils de l'hypnose pour perdre 2 kg par mois

CHAPITRE OÙ VOUS ALLEZ TRANSFORMER

Votre estomac en pendentif
Un Capitaine pensif en coach
Un livre en bible
Un nuage en salle de sport
Une salle de bains en sourire
Un désordre en ordre
Votre corps

La logique vous mènera d'un point A à un point B.
L'imagination et l'audace vous conduiront où vous le désirez.
ALBERT EINSTEIN

CHAPITRE 13

LE PROGRAMME MINCE

Grossir de 10 kg, c'est très simple, il suffit de grossir de 10 g par jour pendant trois ans et 10 g, ce n'est rien, vous ne les avez pas vus venir.

Perdre 10 kg en trois ans, c'est tout aussi simple, mais cela n'intéresse personne, trop lent.

La bonne cadence, celle qui ne vous laisse ni épuisée, ni la peau flétrie, ni le moral par terre ?

Calculons :
Votre foie peut difficilement transformer plus de 70 g de votre gras par jour, donc 2 kg par mois !

Les bonus
Un gros ventre : - 1 kg de nettoyage d'intestin
Beaucoup de cellulite : - 1 kg d'eau salée par mois

Les malus
Noël, jour de l'An : + 2 kg
Anniversaires, sorties : + 1 kg de temps en temps

Raisonnablement, vous perdrez 2 kg par mois. Mon expérience, vos échecs, ceux de vos amies, le bon sens et les médecins s'accordent sur ce chiffre.
Les textes qui suivent sont faits pour obtenir ce résultat.
Vous ne les verrez pas partir. Tout va se passer la nuit.

MISE EN PLACE

Pour une efficacité maximum, vous devez enregistrer les textes qui suivent. Si ce n'est vraiment pas possible, apprenez-les par cœur ou faites-les enregistrer par une amie. Pourtant, vous ne les écouterez pas, ils vous guideront.

Vous vous couchez le soir normalement et vous appuyez sur « Play » : l'induction hypnotique sera de plus en plus rapide mais vous devez absolument passer par là. Vous aurez envie de la supprimer, il ne faut pas, ce serait comme s'installer confortablement dans un fauteuil et regarder la télé en imaginant le film. Vous pouvez avoir une idée du film en quelques minutes, mais le film dure 1 h 30 et ce sont les détails qui transforment une bonne histoire en succès.

Suivez sans forcer le programme, participez à la conversation intérieure, utilisez les pièces/outils du jour et, à la fin, votre cerveau ira se coucher dans la chambre du Manoir pour mettre en place les suggestions que vous lui avez données pendant la séance et vous vous endormez. Il ne faut pas que vous ayez à vous lever pour éteindre l'appareil.

Avec les séances n°s 2 et 3, vous vous endormirez avant la fin, c'est normal et même prévu pour ça, l'enregistrement s'arrêtera tout seul. Vous avez lu les chapitres précédents, donné les ordres à Sean et donc votre cerveau a toutes les informations nécessaires pour le faire sans vous. Pensez à mettre de la conviction dans votre voix.

Choisissez l'induction qui vous convient le mieux. Je ne vous remets pas les textes, dans les séances n° 1, la première et la deuxième se passent au bar du port, la troisième dans la cabine du Capitaine.

Pour les séances n°s 2, 3 et 4, vous arrivez directement dans le grand salon du Manoir.

Pensez à faire une séance de relaxation de temps en temps.

Ne cherchez pas à avoir un enregistrement trop parfait, c'est une conversation, et dans une conversation, il y a des arrêts, des « peut-être », des silences…

Dans les textes, « je », c’est vous et ce n’est pas à vous que vous parlez, mais à Sean, donc il vous répond en vous tutoyant.

Rappelez-vous le contrat :

Sean vous fait maigrir
Vous vous occupez de vous !

Témoignage

Maryse : « Je ne me jette plus sur les chocolats et, en même temps, j'ai arrêté de fumer ! »

« Ma cousine connaissait Jean-Jacques Garet. Malgré tout, en avril 2014, lorsque je suis allée à son cabinet, j'étais un peu sceptique. Je devais aller à deux séances par semaine, ce que j'ai fait consciencieusement. À la fin de la première séance, je suis sortie avec un mauvais goût dans la bouche. Quelque chose s'était passé. Mais j'ai dû arrêter mes deux séances par semaine pendant un mois pour cause de maladie. Aujourd'hui, j'ai perdu 40 kg. Il m'en reste encore 15 à perdre.

J'en avais fait des régimes ! Avec l'hypnose, je n'en suis aucun, je fais attention à ce que je mange, c'est tout ! Mais, j'ai bien noté un changement dans mes goûts. Ils sont modifiés : avant, j'étais salée, je me jetais sur les aliments salés, dorénavant, plus du tout. Et pas de sucre non plus. Je peux passer devant une pâtisserie, si j'ai besoin de quelque chose je l'achète mais pas forcément pour moi, mais je ne me prive pas. Autre changement, je ne grignote plus entre les repas, je ne me jette plus sur les chocolats même pendant les fêtes et, en même temps, j'ai arrêté de fumer ! L'hypnose m'a redonné de l'énergie et du bien-être. »

PROGRAMME

LES TROIS PREMIÈRES NUITS

Séance MINCE nº 1

Conversation avec le Capitaine pensif

- *1er soir :* Table rase du passé
- *2e soir :* La destination
- *3e* soir : Le voyage et les escales

Le texte MINCE nº 1 – 1er soir

> *et de l'autre côté de la porte*
> *l'histoire commence toujours par*
> *il était une fois VALANCE*
> *à gauche, la campagne et mon ventre-colline qui respire lentement*
> *à l'horizon mes pieds-montagnes penchés*
> *devant, Manoir VALANCE adossé à la petite falaise-partie droite*
> *à droite, le parc descend vers une plage et un petit port de plaisance*
> *au-dessus, mon crâne-ciel,*
> *et comme à chaque fois, je me sens chez moi*
> *ce soir, j'ai rendez-vous avec le Capitaine pensif*
> *je le retrouve au petit bar du port*
> *bonsoir Capitaine*
> *bonsoir… **(votre prénom)***
> *lui, il a l'air en pleine forme*
> *vous êtes un peu ennuyée, pensive*
> *vous lui racontez votre histoire*
> *il s'installe confortablement et écoute*
> *comme seuls les gens de mer savent écouter !*
> **racontez-lui votre passé**
> **votre passé d'amincissements ratés aussi**
> **vous n'êtes pas heureuse dans le corps que vous avez maintenant**

peut-être même dans votre vie, soyez nostalgique et réaliste
vous avez pourtant essayé, vous le voulez
soyez même pathétique, il faut vous avouer que vous ne savez pas, sinon, vous y seriez déjà arrivée
il faut que ça change, ça, c'est sûr
et un peu soulagée, vous soupirez et il sourit
et vous vous entendez lui dire
merci d'avoir pris le temps de parler avec moi
j'ai adoré ce moment, je me sens mieux
mais maintenant je dois y aller, et prendre la bonne décision
j'ai rendez-vous avec Sean pour ça
je vous dirai demain soir
il vous sourit, se lève et part
c'est à ce moment-là que vous réalisez qu'il n'a rien dit
et que c'est bien qu'il n'ait rien dit
comme vous quand il vous a raconté son histoire à lui
cette « conversation » vous laisse un peu pensive
vous remontez au Manoir et vous trouvez Sean dans le grand salon
vous lui racontez la conversation avec le Capitaine pensif
et il vous propose un marché :
vous lui donnez le vieux bouquin que vous relisez tous les soirs
vous vous occupez de votre avenir et lui, il vous fait maigrir !
quel bouquin ?
et il vous montre du doigt le livre que vous avez à la main
vous n'y faisiez pas attention, il est tellement là tout le temps
c'est une vieille photo de vous sur la couverture
pas vraiment de vous d'ailleurs, vous ne la remarquez plus
à l'intérieur, des pages froissées, cornées, annotées de conseils
Le Livre des Erreurs
c'est vrai, vous relisez des pages de temps en temps, et alors ?
alors ! ça te sert à quoi ? tu ferais mieux de t'occuper de ton avenir
pour que ça ne recommence pas, on ne fait pas du neuf avec du vieux
tu me donnes ce livre, je le range dans le nuage, et on n'en parle plus

> *à la place, tu te concentres sur le Livre de Ta Vie*
> *que j'aie quelque chose à faire la nuit, surprends-moi !*
> *je sais que tu veux être mince, je te fais le corps que tu veux*
> *toi, tu t'organises une vie plus sympa et tous les deux on y gagne !*
> *ça vous interpelle ! ça te va une réponse demain soir*
> *vous vous dirigez vers la chambre*
> *avec votre vieux bouquin sans intérêt*
> *il est amusant, Sean, vous allez mettre quoi dans le Livre de Votre Vie*
> *et comme une somnambule*
> *vous vous couchez et vous dormez*

Le texte MINCE n° 1 – 2e soir

> *et de l'autre côté de la porte*
> *l'histoire commence toujours par*
> *il était une fois VALANCE*
> *à gauche, la campagne et la colline qui respire lentement*
> *à l'horizon mes pieds-montagnes penchés*
> *devant, Manoir VALANCE adossé à la petite falaise*
> *à droite, le parc descend vers une plage et un petit port de plaisance*
> *au-dessus, mon crâne-ciel,*
> *et comme à chaque fois, je me sens chez moi*
> *ce soir, j'ai rendez-vous avec le Capitaine pensif*
> *je le retrouve au petit bar du port*
> *bonsoir Capitaine*
> *bonsoir… **(votre prénom)***
> *lui, il a l'air en pleine forme*
> *vous aussi, l'air de quelqu'un qui a pris une décision*
> *il s'installe confortablement et écoute*
> *comme seuls les gens de mer savent écouter*
> *tu avais raison, il faut se décider*
> *en fait c'était ça dont j'avais besoin, d'une décision*

j'ai fait le bilan du bateau, je sais qui je suis, d'où je pars !
je vais perdre … kg en … mois
(divisez par deux le nombre de kilos)
Mon Rio de Janeiro à moi, ce sera
Fixez une date, prévoyez d'organiser une fête pour l'occasion
On pend bien la crémaillère d'une maison
Soyez enthousiaste, parlez de la vie après, là-bas
Qu'est-ce que vous aurez vraiment de plus après ?
et il sourit et vous avez la sensation de faire partie d'un club
ceux qui font, pas ceux qui en parlent
et vous ne dites rien
vous savez qu'il n'a rien dit, le sourire est suffisant
j'ai rendez-vous avec Sean pour mettre en place le voyage
je vous dirai demain soir
il vous sourit toujours, comme un peu fier de vous, se lève et part
vous remontez au Manoir et vous trouvez Sean dans le grand salon
vous lui faites part de votre décision
vous lui tendez votre vieux bouquin
vous êtes d'accord
vous vous occupez de votre avenir et lui, il vous fait maigrir
on commence par quoi ?
tu as encore besoin d'une dernière chose avant le départ
comme pour un voyage, il faut prévoir les escales
je pense que le Capitaine pensif sera plus professionnel que moi
pense à tes dates importantes, et va le voir demain
moi, de mon côté, je vais préparer ton corps
et dès que tu es prête, on y va !
ça vous paraît logique
et vous n'êtes plus à une soirée prés, autant avoir tout prévu
d'accord, j'y vais demain soir
vous vous dirigez vers la chambre
beaucoup plus détendue, sans votre vieux bouquin sans intérêt
vous vous couchez en pensant aux escales de votre voyage

> *et vous vous endormez sans vous en rendre compte*

Le texte MINCE n° 1 – 3e soir

> *et de l'autre côté de la porte*
> *l'histoire commence toujours par*
> *il était une fois VALANCE*
> *à gauche, la campagne et la colline qui respire lentement*
> *à l'horizon mes pieds-montagnes penchés*
> *devant, Manoir VALANCE adossé à la petite falaise-partie droite*
> *à droite, le parc descend vers une plage et un petit port de plaisance*
> *au-dessus, mon crâne-ciel*
> *et comme à chaque fois, je me sens chez moi*
> *ce soir, j'ai rendez-vous avec le Capitaine pensif avant son départ*
> *je le retrouve dans sa cabine, penché sur ses cartes*
> *lui aussi prépare ses escales*
> *bonsoir Capitaine*
> *bonsoir… **(votre prénom)***
> *il a l'air en pleine forme, vous aussi*
> *il s'installe pour écouter*
> *comme seuls les gens de mer savent écouter !*
> **racontez-lui votre voyage**
> **comme seuls les gens de mer savent raconter**
> **vous faites partie du club maintenant**
> **mon expérience est que :**
> **passer d'une dizaine à celle du dessous**
> **passer d'une taille à celle du dessous**
> **un mariage, une fête, Noël…**
> **le regard de celles que vous n'aimez pas**
> **la plage et l'approche du printemps**
> **sont de bonnes escales !**
> **plus les vôtres qui vous sont propres**

> **à chaque escale associez une émotion**
> **pas obligatoirement positive**
> **la jalousie, l'envie, la vengeance…**
> **sont aussi efficaces, voire plus efficaces**
> **que la joie, la fierté, la confiance en soi…**
> *j'ai rendez-vous avec Sean pour lui dire que je suis prête*
> *je ne viendrai pas demain soir*
> *je sais que vous non plus, vous partez ce soir*
> *je vous envoie un courrier tous les mois pour vous tenir au courant*
> *bon voyage*
> *il vous sourit, se lève et part*
> *vous remontez au Manoir pleine de force*
> *et vous retrouvez Sean dans le grand salon*
> *il vous tend le Livre de Votre Vie*
> *c'est à toi de le remplir*
> *et vous remplissez les pages comme celles d'un agenda*
> *des dates, votre poids qui baisse en face de chaque date/escale*
> *la sensation que vous aurez à cette date-là*
> *vous reposez le ivre et la couverture vous saute aux yeux*
> *vous la changez, celle-là, c'est vous*
> *et vous donnez le livre à Sean*
> *bon, on commence demain ? OK, demain !*
> *vous le laissez dans le grand salon et allez toute seule dans la chambre*
> *vous vous couchez en pensant aux escales de votre voyage,*
> *et vous dormez*

LES TROIS PREMIÈRES SEMAINES

Séance MINCE n° 2

Le contrat avec Sean et la mise en place

J'ai rajouté une pièce supplémentaire qui sert une ou deux fois dans ce programme : la cuisine.

Enregistrez ce texte tel quel, votre cerveau a assez d'informations vous concernant pour faire apparaître les détails tout seuls.
Si vous vous endormez avant la fin, repassez-vous la séance demain soir.

Le texte MINCE n° 2 – La première fois

> *et de l'autre côté de la porte*
> *l'histoire commence toujours par*
> *il était une fois VALANCE*
> *mais ce soir, surprise,*
> *la porte blanche vous pose directement dans le grand salon*
> *vous vous dirigez vers les fauteuils*
> *un feu est allumé dans la cheminée*
> *vous pouvez voir l'ombre des flammes qui dansent sur les murs*
> *vous sentez la résine qui brûle et vous entendez le bois qui craque*
> *et vous attendez en regardant les deux portes blanches face à face*
> *vous avez un vrai premier rendez-vous de travail avec Sean*
> *vous entendez la porte blanche qui s'ouvre*
> *et vous vous dites que c'est bien, elle ne fait aucun bruit*
> *« bonjour », il sourit, « content de te voir au Manoir,*
> *Tu viens, on commence maintenant ! »*
> *et vous le suivez à l'intérieur du nuage*
> *l'immensité de la pièce vous surprend à nouveau*
> *tout a l'air si propre, si bien classé*
> *vous vous promenez au milieu de vos souvenirs*
> *et vous repérez vos vieux régimes sur les étagères*
> *après tout, s'il suffit de demander !*
> *là, vous le trouvez déjà en plein travail*
> *il est en train de créer le dossier/automatisme MINCE*
> *pour le moment, il est vide*
> *« d'abord, je vais réduire ton estomac ! »*
> *vous vous approchez d'un l'ordinateur holographique*
> *et vous regardez votre estomac*

il flotte dans un tube vertical de lumière vert électrique
sur le côté, un écran avec des courbes, des chiffres
et au fur et à mesure que Sean fait baisser un chiffre
vous voyez votre estomac diminuer
il le passe de 100 % à 50 % et un chiffre rouge diminue : 99 %
ça devrait aller comme ça
il faudra quelques jours pour arriver à 50 %
on vérifiera tous les soirs
et il vous emmène vers un autre ordinateur, lumière jaune vif
et vous reconnaissez votre gros intestin ! pas beau
il a l'air bouffi, il y a des morceaux noirs par-ci, par-là
à la sortie, ça bouchonne, il y a des bulles d'air… sale
vous avez un peu honte devant Sean !
et sur l'écran Sean fait ses réglages
activité : de 50 % à 100 %, le chiffre rouge monte 51 %
souplesse des muscles : de 50 % à 100 %, le chiffre rouge monte 51 %
souplesse de l'anus : de 50 % à 100 %, le chiffre rouge monte 51 %
vous vous dites qu'il pense à tout, et pendant qu'il vous explique que c'est capital d'assouplir les muscles circulaires de l'anus pour supprimer les hémorroïdes entre autres, parce que si vous ne débouchez pas la sortie, les selles s'accumulent à l'intérieur, que ça commence à fermenter, à faire des gaz au fur et à mesure que ça pourrit et que…
et vous arrêtez de l'écouter pour ce soir, vous savez tout ça ! ce que vous voulez c'est vider le trop-plein, aller aux toilettes tous les jours et avoir un ventre plat !
vous le suivez vers la sortie et vous allez dans le bureau
et vous passez d'une ambiance hôpital au XXIe siècle
le fauteuil, le bureau, les tableaux sur les murs
le mur écran tactile 3D
vous vous asseyez dans le fauteuil flottant
saisissez la tablette de commande, « ON » et l'écran s'allume
le même fouillis en trois dimensions que l'autre jour

des dossiers partout, des images pas rangées,
des documents ouverts, pas finis et pas classés
Sean vous signale un dossier « alimentation »
vous double-cliquez et il s'ouvre sur toute la surface de l'écran
le même fouillis en trois dimensions
Sean rentre dans l'écran, il repousse un chocolat et des chips
et se dirige vers le fond en bas à gauche
et vous demande de créer un placard brouillard
et comment ?
simple, tu choisis un style, une porte, imagine et choisis
comme un placard normal, mais en brouillard
OK, vous imaginez et le placard se matérialise à côté de Sean
il va falloir que vous vous y habituiez, c'est pratique
vous pensez, ça apparaît !
et il sert à quoi ce placard brouillard ?
simple, mets au centre de l'écran les chips
OK, les chips, ça tombe bien, vous aimez
et vous savez que c'est mauvais pour maigrir
ça y est, elles sont là les chips, en couleur, 3D, en grand et au centre
elles ont l'air excellentes là, vous en salivez, oh, oh…
sur le côté de l'image, il y a un petit écran, clique sur noir et blanc
vous cliquez et l'image se transforme, moins sympas les chips
maintenant sur la tablette avec les deux index, réduit l'image
et fait glisser pour l'amener dans le placard
vous mettez le doigt sur l'image et vous faites glisser
la porte du placard brouillard s'ouvre
vous rangez les chips sur une étagère
la porte se referme et vous regardez les chips
petites, en noir et blanc, floues, en bas à gauche, pas envie !
demain, quand tu regarderas des chips, tes yeux verront les chips
mais ton cerveau non et tu passeras à côté avec indifférence
tu pourras faire le rangement sans moi
au centre, ce qui fait maigrir,

en 3D, en couleur, comme si tu entendais les bruits du marché,
les légumes, les poissons, la viande, les épices, les herbes, la volaille…
dans le placard brouillard, les indésirables
à droite en haut, l'exceptionnel
en plus petit, en couleurs moins vives, sans musique
les fruits, les crudités, l'alcool…
c'est encore plus efficace si tu testes la situation sur la scène du théâtre, viens on va jouer cette scène,
mais avant, il faut passer par ton Conseil choisir ton coach/modèle
vous et Sean arrivez dans la pièce du Conseil d'administration,
et vous cherchez qui pourrait bien être votre coach
une actrice, pratique, elle peut aussi m'apprendre à jouer mon rôle !
laquelle, elle mange comment ? elle bouge comment ?
et vous sélectionnez comme pour le **casting d'un film**
il faut qu'elle soit mince, qu'elle ait une certaine ressemblance avec vous et pas trop parfaite, elle va vous énerver
vous pourrez en changer plus tard, comme dans une série télé
oui, elle, ce sera, parfait, et vous vous sentez un peu timide quand elle vient vous rejoindre, surtout pour ce rôle et vous décidez de ne pas la décevoir, l'équipe est au complet, le spectacle peut commencer !
Direction le théâtre
d'abord il va falloir s'occuper de l'affiche ? Ma vie de rêve !
et vous décidez que l'affiche changera au fur et à mesure
pour rester d'actualité
*Sean s'installe dans un fauteuil, vous et **XXX** montez sur scène*
comment vous allez la jouer la scène des chips
chips/apéro, chips/au bureau, chips/resto, chips/seul le soir…
et vous commencez, au début vous êtes nulle et même ridicule
votre main bouge toute seule et vous ne savez pas quoi en faire
***XXX** vous fait répéter, elle vous montre comme elle la jouerait*
vous progressez et ça vous plaît, vous la sentez bien, le ton est juste
vous commencez à rentrer dans la peau de votre personnage
Sean applaudit et vous le rejoignez

les lumières s'éteignent, le silence est noir
puis un faisceau de lumière vous passe au-dessus de la tête
et vous vous voyez sur l'écran
pratique un théâtre-cinéma
comment vous trouvez-vous ? vous ne surjouez pas
*qu'en pense **XXX** ?*
ça vous plaît, c'est dans la boîte et Sean part avec
vous verrez demain dans la vraie vie comment ça fonctionne
devant votre public
*le cinéma redevient théâtre et **XXX** part du côté des loges*
vous êtes en pleine forme et fière de vous
on fait quoi maintenant ?
je vais ranger la scène dans le nuage
tu devrais en profiter pour passer dans la salle de bains
tu me retrouves dans le salon
elle est encore plus belle que la dernière fois
vous vous regardez avec fierté dans le miroir
oui, vous allez commencer à penser à vous
c'est bon de s'aimer, de s'occuper de soi
vous vous faites un clin d'œil dans le grand miroir
l'image vous sourit et vous la trouvez belle
un bain rose, lentement, longtemps,
dans le parfum, le silence et les lueurs des bougies
et vous commencez à bâiller
vous finissez par sortir, un pyjama en soie, une robe de chambre
et direction Sean dans le grand salon
bon, quoi maintenant ?
je ne serai pas là tous les soirs, et toi non plus
alors voilà à quoi sert le Livre de TA Vie
tu veux quoi demain ?
je veux
me lever de bonne humeur
faire une respiration VALANCE avant de mettre un pied par terre

me faire un sourire dans le miroir
presser un jus de citron sans réfléchir, le boire tranquillement
prendre une compote avec le psyllium et un café ou peut-être un thé
et c'est tout, je pars, je bois ma bouteille d'eau et ce qui m'amuserait :
à chaque fois que je vois quelqu'un avec du ventre,
tu envoies respiration VALANCE
j'en connais déjà un ou deux ventres
qui vont me servir de repère respiration
puis je prends une compote de fruit avec du psyllium blond
mon estomac est rétréci donc je mange peu
et dès que j'ai fini, j'ai fini
dans l'après-midi, des ventres et des respirations VALANCE
j'arrête de boire vers 18 heures, comme ça, je dors bien
pour le dîner je prends une compote de fruit avec du psyllium brun
mon estomac est rétréci et donc je mange peu
en fait le matin, je sais en me réveillant que je mange à midi et le soir
plus la peine de se poser la question
en dehors de ces deux moments, je suis comme aveugle à la nourriture !
puis la soirée et je te retrouve ici demain soir
Sean vous sourit
tout ça est parfait mais tu as oublié l'important : toi
tu vas faire quoi demain pour mettre de la vie dans ta vie
allez un tout petit geste suffit, un coup de téléphone à une amie, un café en terrasse avec un magazine, une petite visite dans un musée… surprends-toi, pas de vraie folie, juste autre chose !
vous vous mettez à réfléchir, c'est vrai, ça, et vous là-dedans ?
vous décidez de dormir sur place et d'y réfléchir pour demain soir
et en vous dirigeant vers la chambre, vous remarquez une porte grise
vous ouvrez, votre cuisine, mais en noir et blanc
ça vous fait froid dans le dos, la pièce est comme hostile
pas envie d'y rester, vous refermez et partez vite
la chambre, elle, est chaude, parfumée, comme un silence de paix
Sean vous souhaite bonne nuit

> *« Je vais récupérer la page du livre d'aujourd'hui*
> *et la classer, ça va te servir demain*
> *enfin, quelque chose d'excitant pour moi aussi*
> *je commençais à m'ennuyer avec tes journées qui se ressemblaient*
> *dors bien, je m'occupe de tout maintenant*
> *amuse-toi bien demain »*
> *vous vous glissez sous la couverture et là*
> *votre corps s'étale dans le moule au milieu du lit*
> *vous fermez les yeux et sur un dernier sourire, vous dormez !*
> **et comme on dort bien quand on est contente de sa journée**

Maintenant, vous êtes vraiment seule pour les détails, c'est vraiment votre première séance d'autohypnose pour mincir.

Laissez des blancs dans votre enregistrement que vous remplirez lors des différentes séances, il se peut que vous ayez à revenir plusieurs fois sur un même produit à ranger dans le placard brouillard ou que vous ne soyez pas satisfaite d'une nouvelle attitude.

Je matérialise vos blancs silence par des blancs ligne.
Donnez un nom à XXX.

Le texte MINCE n° 2 – les autres soirs

> *et de l'autre côté de la porte*
> *l'histoire commence toujours par*
> *il était une fois VALANCE*
> *la porte blanche vous pose directement dans le grand salon*
> *vous vous dirigez vers les fauteuils*
> *le feu est allumé dans la cheminée comme d'habitude*
> *l'ombre des flammes danse sur les murs*
> *la résine brûle et le bois crépite*
> *vous entendez la porte blanche qui s'ouvre*
> *« bonsoir », il sourit, « comment s'est passée la journée*

viens voir les chiffres »
votre estomac flotte toujours dans la lumière vert électrique
et le chiffre rouge diminue
votre gros intestin dans sa lumière jaune vif, paillettes d'or
il a l'air moins bouffi, les morceaux noirs disparaissent
à la sortie, ça bouchonne moins, presque vide
activité, souplesse des muscles, souplesse de l'anus
et les chiffres rouges montent, bon signe !
vous le suivez vers la sortie
vous allez dans le bureau, seule,
c'est votre corps, c'est à vous de nettoyer
c'est votre bouche, pas une poubelle
vous vous asseyez dans le fauteuil flottant
saisissez la tablette de commande, « ON », l'écran s'allume
dossier « alimentation »
ça commence à ressembler à quelque chose
vous ouvrez le dossier et les légumes apparaissent en premier
le placard brouillard se remplit de soir en soir
la boulangerie du quartier, placard brouillard
les rayons pas bons du supermarché, placard brouillard
le fromage, placard brouillard
… pas trop, sinon je ne pourrai pas faire la mise en scène !
Direction le théâtre
comment est l'affiche ce soir ? Ma vie de rêve !
*Vous retrouvez **XXX** au théâtre, certains soirs Sean est là, d'autres non*
vous le soupçonnez de le faire exprès
pour que vous preniez votre vie en main
et vous sélectionnez les scènes à répéter, à tourner et à visionner ce soir
en scène et vous commencez par

vous commencez à être dans votre peau
*vous travaillez en façon plus fou rire avec **XXX***

votre public vous trouve de plus en plus naturelle
la salle de bains est encore plus belle à chaque fois
vous vous regardez avec sourire dans le miroir
c'est bon de s'aimer, de s'occuper de soi
votre image vous sourit et vous vous trouvez belle
le bain rose, le parfum, le silence et la danse des bougies
et vous rêvez à la prochaine escale

votre pyjama en soie, une robe de chambre
et direction Sean dans le grand salon
bon, quoi maintenant ?
je ne serai pas là tous les soirs, et toi non plus
alors voilà à quoi sert le Livre de TA Vie
tu veux quoi demain ? je veux
me lever de bonne humeur
faire une respiration VALANCE avant de mettre un pied par terre
me faire un sourire dans le miroir
presser un jus de citron sans réfléchir, le boire tranquillement
prendre une compote avec le psyllium et un café ou peut-être un thé
et c'est tout, je pars, je bois ma bouteille d'eau et ce qui m'amuserait :
à chaque fois que je vois quelqu'un avec du ventre,
tu envoies respiration VALANCE
j'en connais déjà un ou deux ventres
qui vont me servir de repère respiration
puis, je prends une compote de fruit avec du psyllium blond
mon estomac est rétréci donc je mange peu
et dès que j'ai fini, j'ai fini
dans l'après-midi, des ventres et des respirations VALANCE
j'arrête de boire vers 18 heures, comme ça, je dors bien
pour le dîner je prends une compote de fruit avec du psyllium brun
mon estomac est rétréci et donc je mange peu
en fait le matin, je sais en me réveillant que je mange à midi et le soir
plus la peine de se poser la question

en dehors de ces deux moments, je suis comme aveugle à la nourriture
puis la soirée et je te retrouve ici demain soir, Sean vous sourit
« Tout ça est parfait mais tu as oublié l'important : toi
tu vas faire quoi demain pour mettre de la vie dans ta vie
allez un tout petit geste suffit, un coup de téléphone à une amie, un café en terrasse avec un magazine, une petite visite dans un musée… surprends-toi, pas de vraie folie, juste autre chose ! »
vous vous mettez à réfléchir, c'est vrai, ça, et vous là-dedans ?
vous décidez de changer la couverture de votre livre pour commencer
la nouvelle correspond mieux à votre état d'esprit maintenant
maintenant, c'est vous qui souriez, ça avance
vous décidez de dormir sur place et d'y réfléchir pour demain soir
et en vous dirigeant vers la chambre, vous remarquez une porte grise
vous ouvrez, votre cuisine, mais en noir et blanc
ça vous fait froid dans le dos, la pièce est comme hostile
pas envie d'y rester, vous refermez et partez vite
la chambre, elle, est chaude, parfumée, comme un silence de paix
« Je vais récupérer la page du livre d'aujourd'hui
et la classer, ça va te servir demain
enfin, quelque chose d'excitant pour moi aussi
je commençais à m'ennuyer avec tes journées qui se ressemblaient
dors bien, je m'occupe de tout maintenant, amuse-toi bien demain »
vous vous glissez sous la couverture et là
votre corps s'étale dans le moule au milieu du lit
vous fermez les yeux et sur un dernier sourire, vous dormez !

PAR LA SUITE, CHAQUE SEMAINE

Séance MINCE nº 3

Maintenant il suffit de faire le point une fois par semaine pendant toute la période de l'amincissement.

Il y aura malgré tout des étapes importantes, de l'impatience, des tentations, reprenez la séance n° 2 qui convient.

Ce sera à vous de remplir les blancs avec les changements que vous voulez continuer à installer. Ne pensez pas motivation, pensez uniquement à la routine, c'est souvent là que vous partez dans la mauvaise direction sans faire attention.

Vous allez commencer à mincir et vous allez traverser une phase d'excitation : ça marche, pourvu que ça dure !

Soyez égoïste pendant cette période, cachez votre enthousiasme : vos meilleures amies-ennemies vont essayer de vous tenter, je le sais, c'est la vie, soyez-en sûre et vous n'êtes pas encore solide.

Rassurez-vous, moi je sais que si vous passez ce cap, c'est pratiquement gagné, une fois l'automatisme créé, votre cerveau est incapable de désapprendre, alors…

Prenez votre bien en patience.

L'idéal est de faire une séance n° 2 et la n° 3 chaque semaine.

Vous aimez-vous assez pour penser à vous ?

Le texte MINCE n° 3

> *et de l'autre côté de la porte*
> *l'histoire commence toujours par*
> *il était une fois VALANCE*
> *la porte blanche vous pose directement dans le grand salon*
> *vous vous dirigez vers les fauteuils*
> *le feu est allumé dans la cheminée comme d'habitude*
> *l'ombre des flammes danse sur les murs*
> *la résine brûle et le bois crépite*

ce soir, j'ai rendez-vous avec moi pour un bilan de la routine
volume de nourriture et taille de l'estomac

qualité de la nourriture et ma bouche poubelle

erreurs à corriger

eau

sommeil

respirations VALANCE

foie

transit intestinal, le psyllium

égoïsme, à qui ou à quoi j'ai dit non cette semaine

estime de moi

qu'est-ce que j'ai fait cette semaine pour mettre de la vie dans ma vie

scénario général de la semaine prochaine

le Livre de Ma Vie, la couverture change ou pas

je vais écrire tout ça pour Sean,
il doit être au courant pour pouvoir opérer les modifications du programme, c'est amusant un peu comme si je donnais des instructions à un geek pour un programme !
fini,
la chambre, elle, est chaude, parfumée, un silence de paix
vous vous glissez sous la couverture

vous laissez votre corps s'étaler dans le moule
vous fermez les yeux et sur un dernier sourire, vous dormez !

UNE FOIS PAR MOIS

Séance MINCE nº 4

La lettre du Capitaine pensif : les escales

Ces séances viennent en plus des séances hebdomadaires, elles n'ont qu'un objectif, votre motivation à court terme.
Elle est courte, c'est mieux de l'enregistrer, mais vous pouvez ne mettre que la musique. Laissez les blancs, vous les remplirez pendant la séance.

Le texte MINCE nº 4

et de l'autre côté de la porte
l'histoire commence toujours par
il était une fois VALANCE
la porte blanche vous pose directement dans le grand salon
vous vous dirigez vers les fauteuils
le feu est allumé dans la cheminée comme d'habitude
les flammes dansent, la résine brûle, le bois crépite
ce soir, j'ai rendez-vous avec moi et en pensée avec Sean
je prends le Livre de Ma Vie et je commence à écrire
cher Sean,
voici comment s'est passé le mois dernier

j'ai dû redresser le cap plusieurs fois, comme tu me l'as appris

je suis comme prévu à l'escale et j'en profite

voici où je me rends maintenant,

> *la prochaine escale devrait*
>
> *je vous tiens au courant le mois prochain*
> *un peu pensive, vous vous dirigez vers la chambre*
> *vous vous glissez sous la couverture*
> *vous laissez votre corps s'étaler dans le moule*
> *vous fermez les yeux et sur un dernier sourire, vous dormez !*

APRÈS

Vous avez atteint votre poids idéal, vous avez la silhouette dont vous rêviez, parfait. Il n'y aura pas d'après-régime puisque ce n'était pas un régime, vous avez progressivement changé de vie, et elle va continuer.

De temps en temps, vérifiez tout de même, votre cerveau ne sait pas désapprendre, et quelque part dans un coin, il y a toujours l'ancien automatisme, alors, soyez vigilante.

Cet ancien automatisme peut être réactivé par hasard : une occasion, une rencontre, un petit passage à vide, ou consciemment parce que vous êtes retombée sans vous en rendre compte dans une routine qui vous ennuie, et qui ne justifie plus que vous soyez mince, élégante et désirable. Vous arrêtez de vous aimer et d'aimer votre vie, votre cerveau reconnaît la situation : c'est celle « d'avant » et il reprogramme tout seul vos mauvaises habitudes.

L'important, c'est de s'en rendre compte. Alors, dès que vous reprenez 2 ou 3 kg sans raison, écoutez vos CD et relancez votre motivation.

De temps en temps, vous pouvez vous endormir en ne mettant que la musique, elle créera un effet réflexe qui ravivera l'ensemble du programme *MINCE* et vous dormirez bien.

Témoignage

Évelyne : « Je n'ai plus de pulsions alimentaires et je suis plus sereine. »

« J'ai pris rendez-vous avec Jean-Jacques Garet après qu'une personne que je connaissais m'avait parlé de son expérience personnelle avec lui et dont elle était ravie. Ce qu'on voit à la télévision m'avait laissée perplexe mais je n'avais pas de préjugés par rapport à l'hypnose. Je voulais perdre 16 kg (j'ai eu un changement de situation de travail, le fait de passer de conducteur de travaux à sédentaire plus un problème alimentaire ont fait que j'ai pris une vingtaine de kilos) et en quatre mois j'en ai perdu 10. J'avais fait, il y a quelques années, un régime médical avec un médecin, qui m'avait fait perdre 17 kg. Je suis plus salée : socca, pissaladière, pizza… Dès la première séance, j'ai joué le jeu et ça a fonctionné. Les résultats ont été immédiats. Aujourd'hui, je n'ai aucune frustration, je vois une pizza sur une table, j'en prends un petit carré et je suis vite rassasiée. Je ressens même un peu d'écœurement au niveau des papilles. Autour de moi, on me dit que je suis plus joyeuse, plus gaie, plus sereine. Plus légère. Aujourd'hui, je n'ai plus de pulsion alimentaire. Lorsque je fais une pause, je vais prendre un thé. La constance et la régularité des séances sont importantes. J'en ai deux par semaine. Mais même en arrêtant pendant trois semaines, j'ai tout de même perdu 1 kg. J'ai naturellement moins faim et j'ai un repos de l'âme, je suis plus sereine. »

ANNEXE

LES CONSEILS EN PLUS « MÉDECINES DOUCES » DE PATRICIA RIVECCIO : 1 SEMAINE DE PROGRAMME MINCEUR ET BIEN-ÊTRE

Avec l'autohypnose, vous allez perdre vos mauvaises habitudes alimentaires, vos automatismes de grignotage souvent « réconfort ». Mais pourquoi ne pas en profiter pour vous refaire une assiette équilibrée et gourmande en même temps ? Pourquoi ne pas vous (re)mettre à l'exercice physique, ne serait-ce que 10 minutes par jour ? Pourquoi ne pas faire plus attention à votre corps en prenant le temps de respirer…

Je vous ai préparé ce programme d'autohypnose et d'hygiène de vie sur mesure, d'une semaine, pour atteindre vos objectifs. Le but est d'apprendre à faire tous ces petits gestes, du matin au soir, qui vous aideront à mieux enclencher une perte de poids, mieux dormir, ou retrouver la motivation et l'enthousiasme.

LES MENUS DE LA SEMAINE D'UN COUP D'ŒIL

Lundi

- Thé vert, 2 tranches de blancs de dinde, yaourt soja ou chèvre/brebis
- Houmous au cumin + salade, cabillaud vapeur et épinards + huile de colza, crème de tofu aux fruits rouges
- Salade verte + pamplemousse, pâtes complètes aux courgettes + huile d'olive, carpaccio d'ananas à la cannelle

Mardi

- Thé vert, œuf coque avec pain complet + beurre
- Salade de concombre à la menthe + salade verte, lapin à la moutarde et à l'estragon, yaourt de brebis
- Cœurs d'artichauts à la ciboulette, crevettes + quinoa + huile d'olive + citron, compote de pomme

Mercredi

- Thé + jambon + tartine de pain complet + beurre, yaourt brebis
- Champignons de Paris au citron et ciboulette, papillote de cabillaud aux germes de soja + salade, carrés de chocolat et amandes
- Soupe de légumes verts, courgettes rondes farcies au boulgour et au fromage de chèvre, pomme au four citron-cannelle

Jeudi

- Thé vert, omelette + pain complet
- Salade verte avec graines germées, oignons nouveaux, radis noir, vinaigrette olive + citron + vinaigre balsamique, poulet aux épices + champignons + aubergine, yaourt brebis
- Soupe de potiron et de panais, pâtes complètes aux courgettes, compote de fruit

Vendredi

- Thé vert, pamplemousse + pain complet au levain + compote + noix
- Carottes râpées à l'orange, roulé de saumon au fenouil, fromage de chèvre frais
- Soupe de poireaux, salade thon au naturel + riz complet + huile d'olive + balsamique + citron, salade de fruits rouges

Samedi

- Thé vert, œuf coque + pain complet + beurre
- Salade de haricots verts + huile d'olive + vinaigre balsamique + ail, steak haché + patates douces, compote
- Salade de mâche + huile d'olive + vinaigre balsamique, blanc de dinde + brocolis vapeur + citron, fromage blanc de chèvre

Dimanche

- Thé, salade d'oranges à la cannelle et à la menthe fraîche + biscuits à l'épeautre
- Carpaccio de radis noir et de radis roses, noix de saint-jacques sur lit de poireaux, tomme maigre + pain au levain
- Salade de poivrons grillés, foie de veau + mâche + huile d'olive + vinaigre balsamique + citron, brochette de fruits frais

LUNDI

AU RÉVEIL

Pied gauche ou pied droit ? Peu importe, ce qui compte, c'est de prendre votre temps. Vous êtes couchée ? Étirez-vous longuement, comme un chat. Levez-vous doucement. Étirez-vous à nouveau. Vos muscles et vos articulations commencent bien leur journée et vous aussi…

AU LEVER

Hydratez-vous : buvez un verre d'eau tiède agrémentée d'un jus de citron, à jeun.

SÉANCE AUTOHYPNOSE : 15 À 20 MINUTES

Faites votre séance d'hypnose le matin à raison d'une séance de 15 à 20 minutes, une fois par jour pendant les trois premiers jours et à raison d'une séance tous les trois jours pendant les trois semaines qui suivent.

PETIT-DÉJEUNER

- Thé vert (sans sucre ni lait)
- 2 tranches de blanc de dinde
- 1 yaourt soja ou chèvre/brebis

LE THÉ VERT

Connu depuis longtemps pour ses vertus détoxinantes, le thé vert constitue une boisson idéale pour drainer et régénérer l'organisme. Le consommer à petites gorgées tout au long de la journée aide à venir à bout des excès qui encrassent l'organisme.

SALLE DE BAINS

Gandush
Testez ce rituel ayurvédique, le bain de bouche à l'huile ou, si vous parlez indien, le « gandush ». Il désintoxique le corps tout entier par l'entremise des muqueuses buccales. Il a non seulement de nombreux effets bénéfiques sur la santé en général mais aussi, dit-on, sur l'âme. Le matin est vraiment le moment idéal, les toxines s'étant accumulées dans la bouche durant la nuit.

Gargarisez-vous tout d'abord la bouche avec de l'eau pendant 30 secondes. Prenez ensuite une cuillère à soupe d'huile de sésame : gargarisez-vous avec pendant 1 minute, faites-la passer à travers les interstices de vos dents. Lorsque vous prendrez plaisir à cet exercice, vous le ferez plus longtemps, dans ce cas, débarrassez-vous de l'huile chargée de toxines et reprenez de l'huile fraîche.

10 HEURES : UN PETIT CREUX ?

1 pomme

RESPIREZ !

Qi Gong du lotus
En assurant la circulation de l'énergie vitale dans le corps, les exercices internes de cette gymnastique ancestrale chinoise apportent santé et bien-être moral, et permettent de retrouver le chemin de son poids d'origine. Le but est de lever les obstacles situés sur les méridiens où circule l'énergie, ce qui permet de retrouver les sensations vraies de faim et de satiété, de digérer correctement et de réveiller les fonctions d'élimination du corps. Pratiquée au début du programme d'amincissement, cette « respiration paradoxale » agit comme un vrai coupe-faim.

Debout, couchée ou assise, la main droite sur la poitrine ou au niveau du plexus solaire, la main gauche sur le ventre. Inspirez par le nez, rentrez le ventre, gonflez la poitrine. Expirez par la bouche en gonflant le ventre et en vidant la poitrine. Cette respiration, semblable à celle du chiot qui halète, se réalise deux fois plus rapidement que la respiration normale.

Pratiquez-la 3 à 5 fois par jour ou lorsque vous sentez la faim vous tenailler…

Faites de 40 à 60 respirations, maximum, sans jamais forcer.

DÉJEUNER

- Houmous au cumin + salade
- Cabillaud vapeur (150 g) et épinards + huile de colza
- *Crème de tofu aux fruits rouges**

LA RECETTE

Crème de tofu aux fruits rouges
Pour 4 personnes – Préparation : 10 minutes
Ingrédients : 1 sac de fruits rouges surgelés, 150 g de tofu soyeux, 2 c. à s. de sirop d'agave, quelques amandes effilées.
Mettez les fruits rouges dans le bol d'un robot avec le sirop d'agave et mixez. Incorporez le tofu et mixez encore jusqu'à obtention d'une crème onctueuse. Pour les jours de fête, servez dans des coupelles, décorez d'amandes effilées.

EXERCICE 5' PAR JOUR

Shoulder Spin
Pour une vraie séance de souplesse ! Asseyez-vous sur une chaise et levez votre bras droit, pliez-le et passez-le au-dessus de l'épaule droite pour aller placer votre main derrière le dos, entre les épaules. Ensuite, allez raccrocher avec la main gauche, paume à l'extérieur, la main droite. (vous faites le contraire si vous êtes gaucher). Le but est que les deux mains se touchent. N'oubliez pas de boire un verre d'eau.

16 HEURES : UN PETIT CREUX ?

- Thé (sans sucre ni lait)
- Compote de pomme sans sucre ajouté

DÎNER

- Salade verte + pamplemousse
- Pâtes complètes aux courgettes + huile d'olive
- Carpaccio d'ananas à la cannelle

LES GESTES DE LA JOURNÉE

Le point réflexo

Stimulez le point de la vésicule biliaire : plante du pied droit, à la jointure avec le talon dans l'alignement du 4e orteil. Massez la voûte plantaire droite, du milieu vers l'extérieur en augmentant la pression. Terminez en appuyant sur la zone du point pendant 15 secondes.
Le massage de ce point permet une meilleure digestion et d'éliminer les toxines.

Le point aromathérapie

Matin ou soir, après la douche, faites un petit massage drainage des jambes : mélangez 3 gouttes d'huile essentielle d'hélichryse italienne, 3 gouttes d'huile essentielle de lentisque pistachier dans 1 c. à c. d'huile végétale. Massez toujours du bas vers le haut.

AU COUCHER

*Une tisane minceur**

LA RECETTE

Tisane minceur

Pour 1 litre

Mettez 50 g de feuilles (vigne rouge, reine-des-prés, réglisse à répartir de façon égale) dans 1 litre d'eau bouillante. Laissez infuser 15 minutes. Filtrez et buvez, chaud ou froid, une grande tasse.

MARDI

AU RÉVEIL

Respirez ! Sur l'inspiration, gonflez le ventre et la cage thoracique au maximum. Sur l'expiration, rentrez le ventre et la poitrine. Entre les deux, retenez l'air un instant dans les poumons. Pour vous aider, adoptez la formule 3-3-5 : inspirez sur trois secondes, retenez l'air trois autres secondes et expirez cinq secondes.

AU LEVER

Hydratez-vous : buvez un verre d'eau tiède agrémentée d'un jus de citron, à jeun.

SÉANCE AUTOHYPNOSE : 15 À 20 MINUTES

PETIT-DÉJEUNER

Thé vert (sans sucre ni lait)
1 œuf coque avec 1 tranche de pain complet + 1 noisette de beurre

SALLE DE BAINS

Automassage
Après la douche, faites-vous, avec une huile pour le corps, un automassage au niveau des hanches et du ventre : saisissez votre hanche dans vos mains, en la pinçant et remontez vers le haut en effectuant une sorte de vague. Refaites ce mouvement quatre fois puis passez à l'autre

hanche. Reprenez un peu d'huile et pétrissez votre ventre, toujours avec les deux mains en effectuant des mouvements dans le sens des aiguilles d'une montre, quatre fois.

10 HEURES : UN PETIT CREUX ?

*Pep's cocktail**

LA RECETTE

Pep's cocktail
Pour 1 personne – Préparation : 5 minutes
Ingrédients : 1 pomme bio, 1/3 de concombre bio, 1 orange, ½ banane.
Dans la centrifugeuse, mettez la pomme coupée en quartiers, le concombre (les deux non épluchés), l'orange et la banane pelées. Vous pouvez allonger votre cocktail avec un peu d'eau de source.

RESPIREZ !

Le Qi Gong du lotus : la « respiration paradoxale » (voir ici).

DÉJEUNER

Salade de concombre à la menthe + salade verte
*Lapin à la moutarde et à l'estragon**
Yaourt de brebis

LA RECETTE

Pour 4 personnes – Préparation : 15 minutes
Ingrédients : 1 lapin coupé en morceaux, 2 échalotes, 1 gousse d'ail, 1 c. à s. d'huile d'olive, 2 branches d'estragon, 1 cube de bouillon de volaille bio, 1 c. à s. de moutarde forte.
Dans une cocotte, faites dorer les morceaux de lapin dans l'huile d'olive. Ajoutez les échalotes et la gousse d'ail hachées, l'estragon. Laissez cuire pendant 1 heure. À la fin de la cuisson, réservez les morceaux de lapin puis déglacez avec un peu de bouillon de légumes et liez avec la moutarde. Laissez épaissir quelques minutes. Dégustez.

EXERCICE 5' PAR JOUR

Pour affermir les muscles
Assise sur une chaise, coincez un livre entre les genoux. Appuyez fortement le bas de la jambe et les genoux l'un contre l'autre. Tenez cette position pendant 5 secondes puis levez les pieds pour mettre les adducteurs au repos. Répétez cet exercice cinq fois.

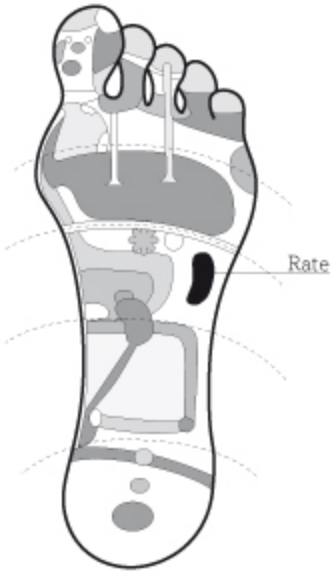
16 HEURES : UN PETIT CREUX ?

- Thé (sans sucre ni lait)
- 1 pomme

DÎNER

- Cœurs d'artichauts à la ciboulette
- Crevettes + quinoa + huile d'olive + citron
- 1 compote de pomme

LES GESTES DE LA JOURNÉE



Le point réflexo

Stimulez en massant la zone réflexe de la rate, pied gauche seulement.
Lorsqu'elle est faible, la rate transforme moins bien l'humidité digestive qui s'accumule et se transforme en déchets. Vous pouvez alors manger peu et grossir…

Le point aroma

Matin ou soir, après la douche, faites un petit massage drainage des jambes : mélangez 3 gouttes d'huile essentielle d'hélichryse italienne, 3 gouttes d'huile essentielle de lentisque pistachier dans une cuillère à café d'huile végétale. Massez toujours du bas vers le haut.

AU COUCHER

- Une tisane minceur (voir ici)

MERCREDI

AU LEVER

Hydratez-vous : buvez un verre d'eau tiède agrémentée d'un jus de citron, à jeun.

SÉANCE AUTOHYPNOSE : 15 À 20 MINUTES

PETIT-DÉJEUNER

Thé (sans sucre ni lait)
2 tranches de jambon + 1 tartine de pain complet + 1 noisette de beurre
1 yaourt brebis

SALLE DE BAINS

Visualisation
En prenant votre douche, imaginez que l'eau emporte toutes vos tensions, votre fatigue, vos contrariétés, vos sujets d'énervement… Sentez comme l'eau qui coule vous lave de tout ce qui est négatif…

10 HEURES : UN PETIT CREUX ?

Smoothie : mixez ½ concombre, 1 carotte, 2 pommes, ½ branche de fenouil avec ½ verre d'eau de source.

RESPIREZ !

Le Qi Gong du lotus : la « respiration paradoxale » (voir ici).

DÉJEUNER

- Champignons de Paris au citron et ciboulette
- Papillote de cabillaud aux germes de soja + salade
- 2 carrés de chocolat et 6 amandes

EXERCICE 5' PAR JOUR

Respiration
Pour prendre conscience de votre oxygénation et apprendre à la gérer, allongez-vous, mettez les mains sur votre abdomen, et poussez progressivement sur votre ventre pour vider à fond vos poumons. Fractionnez ensuite votre respiration par paliers : inspirez un peu, bloquez quelques instants, inspirez un peu plus, bloquez, expirez en poussant toujours sur votre ventre.

16 HEURES : UN PETIT CREUX ?

- 1 orange

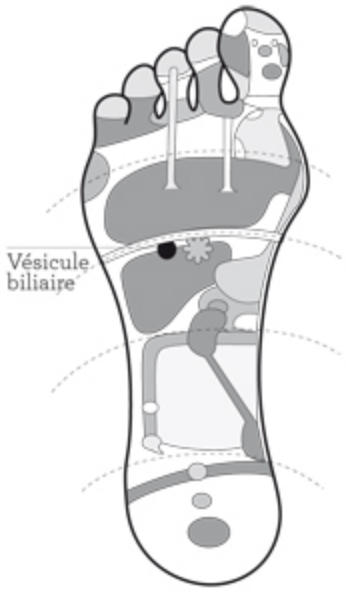
DÎNER

- Soupe de légumes verts
- *Courgettes rondes farcies au boulgour et au fromage de chèvre**
- 1 pomme au four citron-cannelle

LA RECETTE

Pour 4 personnes – Préparation : 20 minutes
Ingrédients : 4 courgettes rondes, 250 g de boulgour, 250 g de chèvre frais, 1 oignon, 1 gousse d'ail, un petit bouquet de persil, un petit bouquet de coriandre, sel, poivre.
Faites cuire le boulgour comme indiqué sur l'emballage en ajoutant à l'eau de cuisson un cube de bouillon de légumes bio. Coupez un chapeau sur chaque courgette, évidez-les puis mettez-les dans un cuit-vapeur 10 minutes. Épluchez un petit oignon et émincez-le, faites de même avec l'ail, rincez et ciselez le persil et la coriandre. Mélangez au boulgour, avec le fromage coupé en petits morceaux, l'ail, l'oignon, le sel, le poivre, les herbes et farcissez vos courgettes. Passez au four préchauffé à 180 °C (th. 6), 20 à 30 minutes.

VOTRE SÉANCE D'AUTOHYPNOSE



LES GESTES DE LA JOURNÉE

Le point réflexo

Stimulez le point de la vésicule biliaire : plante du pied droit, à la jointure avec le talon dans l'alignement du 4e orteil. Massez la voûte plantaire droite, du milieu vers l'extérieur en augmentant la pression. Terminez en appuyant sur la zone du point 15 secondes.

Le point aroma

Matin ou soir, après la douche, faites un petit massage drainage des jambes : mélangez 3 gouttes d'huile essentielle d'hélichryse italienne, 3 gouttes d'huile essentielle de lentisque pistachier dans une cuillère à café d'huile végétale. Massez toujours du bas vers le haut.

AU COUCHER

Tisane minceur (voir ici).

JEUDI

AU LEVER

Hydratez-vous : buvez un verre d'eau tiède agrémentée d'un jus de citron, à jeun.

SÉANCE AUTOHYPNOSE : 15 À 20 MINUTES

PETIT-DÉJEUNER

Thé vert (sans sucre ni lait)
Omelette de 2 œufs + 1 tranche de pain complet

SALLE DE BAINS

Automassage
Pour se détendre en toutes circonstances, rien de tel qu'un massage du crâne ! Il agit sur tout le corps : il détend mais permet surtout la stimulation de la circulation sanguine et donc l'oxygénation du sang ; il relaxe tous les muscles en stimulant les nerfs situés dans les parties crâniennes et, comme tous les massages, il diminue les hormones du stress.
Arrêtez-vous sur votre tête : posez vos mains avec les doigts en éventail, sur la nuque, les pouces en appui. Exercez des pressions douces, comme une friction en faisant du bout des doigts des rotations sur le crâne. Remontez lentement jusqu'au front plusieurs fois, en pétrissant bien le cuir chevelu et en restant attentive à vos sensations. Tapotez la tête du bout des doigts assez fermement. Tirez ensuite doucement vos cheveux, par petites mèches. Pour terminer, enserrez votre crâne dans vos mains, les doigts sur le dessus de la tête, les pouces derrière les oreilles et exercez une pression légère sur l'ensemble du crâne.

10 HEURES : PETIT CREUX ?

1 banane

RESPIREZ !

Le Qi Gong du lotus : la « respiration paradoxale » (voir ici).

DÉJEUNER

Salade verte avec graines germées, oignons nouveaux, radis noir, vinaigrette olive + citron + vinaigre balsamique

*Poulet aux épices, champignons et aubergine**

Yaourt brebis

LA RECETTE

Poulet aux épices, champignons et aubergine
Pour 4 personnes – Préparation : 10 minutes
Ingrédients : 1 poulet coupé en morceaux, 2 citrons, 1 aubergine, une dizaine de champignons de Paris, 1 c. à s. d'huile d'olive, 1 verre de bouillon de légumes bio, 1 c. à c. de gingembre en poudre, 1 c. à c. de cumin, 1 gousse d'ail, sel, poivre.
Faites une marinade avec le jus des citrons, l'huile, le bouillon de légumes, le gingembre, le cumin, l'ail écrasé, du sel et du poivre. Enrobez le poulet de cette marinade et laissez-le 1 heure. Coupez l'aubergine en cubes. Mettez le poulet au four préchauffé à 180 °C (th. 6) pendant 1 heure ou plus, selon le poids. Arrosez-le régulièrement avec la marinade. 20 minutes avant la fin de la cuisson, ajoutez les dés d'aubergine puis les champignons. Dégustez.

EXERCICE

Le réflexe escalier
Pour une cuisse ferme et musclée, prenez l'escalier chaque fois que vous le pouvez. Vous avez un rendez-vous au 6e étage ? Oubliez l'ascenseur, rentrez le ventre, restez droite et concentrez-vous sur « l'ascension ». Si vous n'arrivez pas au 6e par les escaliers, terminez avec l'ascenseur. Lors de votre prochain rendez-vous, vous irez plus haut et vous monterez les marches deux par deux…

16 HEURES : UN PETIT CREUX ?

2 kiwis
2 carrés de chocolat

DÎNER

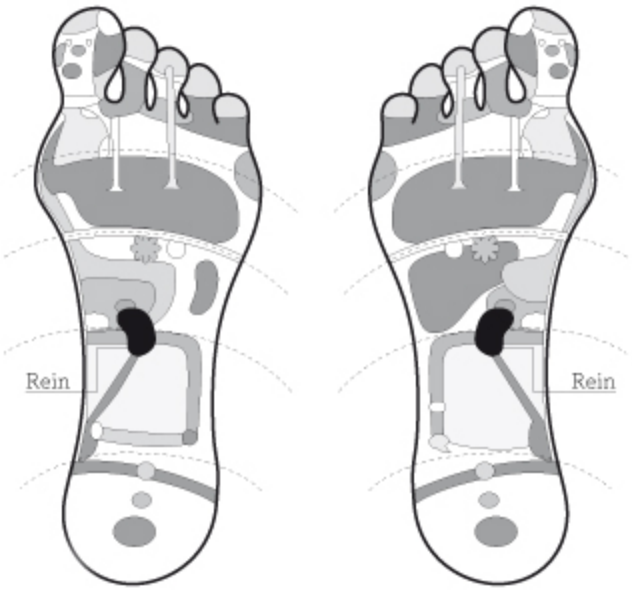
- Soupe de potiron et de panais
- Pâtes complètes aux courgettes
- Compote de fruits

VOTRE SÉANCE D'AUTOHYPNOSE

LES GESTES DE LA JOURNÉE

Le point réflexo

Massez la zone réflexe des reins, sur les deux pieds.
Si les reins sont déficients, les liquides organiques stagnent et se transforment en déchets, l'origine des kilos superflus…



Le point aroma

Matin ou soir, après la douche, faites un petit massage drainage des jambes : mélangez 3 gouttes d'huile essentielle d'hélichryse italienne, 3 gouttes d'huile essentielle de lentisque pistachier dans une cuillère à café d'huile végétale. Massez toujours du bas vers le haut.

AU COUCHER

*Une tisane drainante**

LA RECETTE

Tisane drainante

Mélangez 1 c. à s. de feuilles de bouleau avec 2 c. à s. de graines de fenouil, 1 c. à s. de feuilles de cassis et le jus de 1 citron. Versez les ingrédients dans 1 litre d'eau bouillante. Laissez infuser 10 à 15 minutes. Filtrez. Buvez cette tisane chaude ou froide. Vous pouvez la sucrer très légèrement avec une pointe de sirop d'agave.

Diurétiques (comme les feuilles de bouleau) et protectrices du foie, les feuilles de cassis en tisane stimulent et facilitent l'élimination des toxines par les voies urinaires et digestives.

VENDREDI

AU LEVER

Hydratez-vous : buvez un verre d'eau tiède agrémentée d'un jus de citron, à jeun.

SÉANCE AUTOHYPNOSE : 15 À 20 MINUTES

PETIT-DÉJEUNER

Thé vert (sans sucre ni lait)

½ pamplemousse + 1 tranche de pain complet au levain + 1 c. à s. de compote + 5 noix

SALLE DE BAINS

Gandush (voir ici)

10 HEURES : PETIT CREUX ?

1 fruit frais

RESPIREZ !

Le Qi Gong du lotus : la « respiration paradoxale » (voir ici).

DÉJEUNER

- Carottes râpées à l'orange
- Roulé de saumon au fenouil
- Fromage de chèvre frais

EXERCICE 5' PAR JOUR

Équilibre/renforcement musculaire
Debout, soulevez une jambe, juste à quelques centimètres du sol. Reposez. Passez à l'autre jambe. Essayez ensuite de vous mettre sur la pointe du pied en soulevant l'autre jambe. Tenez 5 secondes. Répétez 5 fois pour chaque jambe. Respirez bien, l'équilibre en dépend.

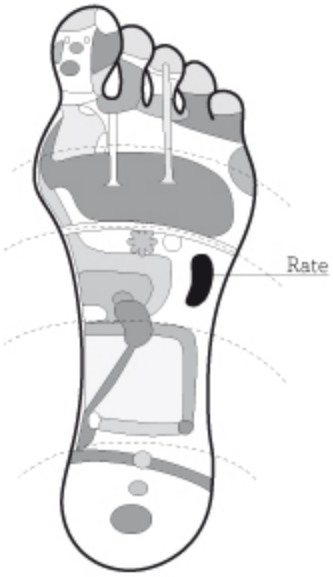
16 HEURES : UN PETIT CREUX ?

1 banane

DÎNER

- Soupe de poireaux
- Salade de thon au naturel + riz complet + huile d'olive + balsamique + citron
- Salade de fruits rouges

VOTRE SÉANCE D'AUTOHYPNOSE



LES GESTES DE LA JOURNÉE

Le point réflexo
Stimulez en massant la zone réflexe de la rate, pied gauche seulement.

Le point aroma
Matin ou soir, après la douche, faites un petit massage drainage des jambes : mélangez 3 gouttes d'huile essentielle d'hélichryse italienne, 3 gouttes d'huile essentielle de lentisque pistachier dans une cuillère à café d'huile végétale. Massez toujours du bas vers le haut.

AU COUCHER

Une tisane minceur (voir ici)

SAMEDI

AU LEVER

Hydratez-vous : buvez un verre d'eau tiède agrémentée d'un jus de citron, à jeun.

SÉANCE AUTOHYPNOSE : 15 À 20 MINUTES

PETIT-DÉJEUNER

Thé vert (sans sucre ni lait)
1 œuf coque + 2 tranches de pain complet + 1 noisette de beurre

SALLE DE BAINS

Automassage (voir ici)

PAUSE WEEK-END

Offrez-vous une pause détox à l'orientale avec un hammam. À vous le bain de vapeur à l'eucalyptus qui permet d'éliminer les toxines. Il comprend notamment un gommage au savon noir. Prévoyez 3 heures. Un rendez-vous détente à programmer une fois par mois, c'est possible.
Vous n'avez pas de hammam près de chez vous ? Organisez-vous une séance hammam maison : préparez-vous un bain à 37 °C. Diluez 15 gouttes d'huile essentielle d'eucalyptus radié dans une base neutre et incorporez l'ensemble au bain sous le robinet d'eau chaude. Une fois dans le bain, augmentez petit à petit la chaleur en faisant couler de l'eau chaude afin d'avoir une température du bain entre 39 et 41 °C. N'hésitez pas à mettre un gant de toilette froid sur le front. Après 20 minutes, sortez, emmaillotée dans un peignoir et étendez-vous pour permettre à votre organisme d'achever sa sudation et de retrouver son équilibre thermique.

11 HEURES : UN PETIT CREUX ?

🍽 1 thé à la menthe au hammam

🏋 RESPIREZ !

Le Qi Gong du lotus : la « respiration paradoxale » (voir ici).

DÉJEUNER

🍽 Salade de haricots verts + huile d'olive + vinaigre balsamique + ail
🍽 Steak haché + patates douces
🍽 Compote

🏋 EXERCICE 30' PAR JOUR

Marche
Il est temps de mettre à l'épreuve les muscles de ce corps qui a travaillé pendant la semaine. Rien de tel qu'une bonne marche d'une demi-heure pour faire le point sur sa forme physique, sans oublier de bien respirer. Qu'il pleuve ou qu'il fasse beau, il suffit de vous habiller de circonstance.

LES BIENFAITS DE LA MARCHE

Si manger, boire et respirer correctement sont des fonctions vitales, le mouvement l'est aussi pour vos cellules. En marchant, les courants vitaux circulent librement dans tout le corps, condition indispensable pour dynamiser votre vitalité et garder la forme et vous vous aérez plus vite, plus fort. Vous élevez votre métabolisme, vous emballez le moteur ! Il faut de l'énergie pour marcher, mais marcher fournit de l'énergie. La réaction s'autoentretient, comme dans un turboréacteur.

16 HEURES : UN PETIT CREUX ?

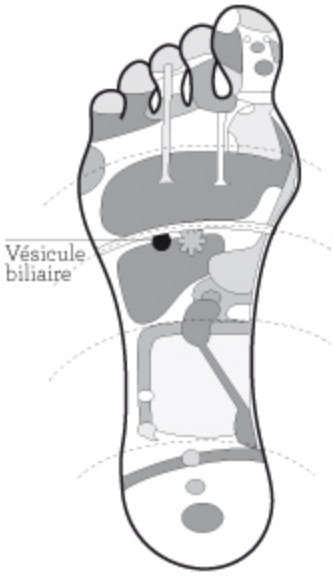
🍽 Fruits secs

DÎNER

Salade de mâche + huile d'olive + vinaigre balsamique
Blanc de dinde + brocolis vapeur + citron
Fromage blanc de chèvre

VOTRE SÉANCE D'AUTOHYPNOSE

LES GESTES DE LA JOURNÉE



Le point réflexo
Stimulez le point de la vésicule biliaire : plante du pied droit, à la jointure avec le talon dans l'alignement du 4e orteil. Massez la voûte plantaire droite, du milieu vers l'extérieur en augmentant la pression. Terminez en appuyant sur la zone du point 15 secondes.

Le point aroma
Matin ou soir, après la douche, faites un petit massage drainage des jambes : mélangez 3 gouttes d'huile essentielle d'hélichryse italienne, 3 gouttes d'huile essentielle de lentisque pistachier dans une cuillère à café d'huile végétale. Massez toujours du bas vers le haut.

AU COUCHER

Une tisane drainante (voir ici)

DIMANCHE

AU LEVER

Hydratez-vous : buvez un verre d'eau tiède agrémentée d'un jus de citron, à jeun.

SÉANCE AUTOHYPNOSE : 15 À 20 MINUTES

PETIT-DÉJEUNER

Thé (sans sucre ni lait)
Salade d'oranges à la cannelle et à la menthe fraîche + 2 biscuits à l'épeautre

SALLE DE BAINS

Visualisation (voir ici)

10 HEURES : PETIT CREUX ?

2 carrés de chocolat

RESPIREZ !

Le Qi Gong du lotus : la « respiration paradoxale » (voir ici).

DÉJEUNER

- Carpaccio de radis noir et de radis roses
- *Noix de saint-jacques sur lit de poireaux**
- Tomme maigre + 1 tranche de pain au levain

LA RECETTE

Noix de saint-jacques sur lit de poireaux
Pour 4 personnes – Préparation : 20 minutes
Ingrédients : 4 à 5 noix de saint-jacques par personne (tout dépend de la taille des noix), 4 à 5 poireaux, 1 c. à s. d'huile d'olive, 2 noix de beurre, 1 gousse d'ail, sel, poivre.
Lavez les blancs de poireaux et coupez-les en fines rondelles. Faites fondre une noix de beurre dans une poêle et ajoutez les blancs de poireaux. Couvrez, laissez étuver sur feu doux 15 minutes (ils doivent être fondus), salez, poivrez. Rincez les saint-jacques sous l'eau, séparez les noix du corail. Essuyez-les. Hachez la gousse d'ail.
Mettez une noix de beurre avec l'huile dans une poêle. Faites-y cuire les saint-jacques à feu doux, environ 2 à 3 minutes par côté. Salez, poivrez. Réservez-les et faites revenir le corail une minute de chaque côté. Ajoutez l'ail haché dans la fondue de poireaux, laissez mijoter puis ajoutez les saint-jacques et prolongez la cuisson 1 minute. Servez les saint-jacques avec leur corail sur le lit de poireaux.

EXERCICE 30' PAR JOUR

Marche
Elle doit devenir désormais un réflexe. Une demi-heure minimum chaque jour.

16 HEURES : UN PETIT CREUX ?

- Salade de framboises au citron

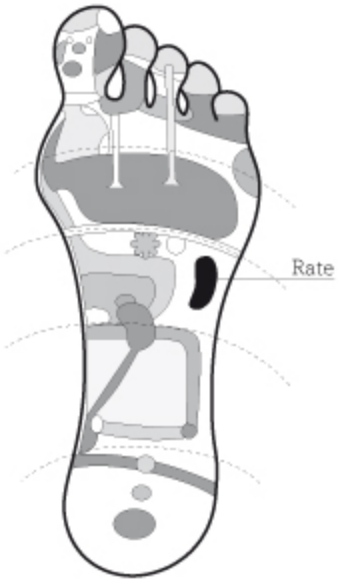
DÎNER

- Salade de poivrons grillés
- Foie de veau + mâche + huile d'olive + vinaigre balsamique + citron
- Brochette de fruits frais

VOTRE SÉANCE D'AUTOHYPNOSE

LES GESTES DE LA JOURNÉE

Le point réflexo
Stimulez en massant la zone réflexe de la rate, pied gauche seulement.



Le point aroma

Matin ou soir, après la douche, faites un petit massage drainage des jambes : mélangez 3 gouttes d'huile essentielle d'hélichryse italienne, 3 gouttes d'huile essentielle de lentisque pistachier dans une cuillère à café d'huile végétale. Massez toujours du bas vers le haut.

AU COUCHER

Une tisane minceur (voir ici)

Témoignage

Yamina : « L'hypnose ouvre des domaines auxquels on ne pensait pas forcément. »

« J'ai rencontré l'hypnose par le biais d'une amie, comme beaucoup de femmes parce que l'on se méfie des médecines parallèles et on préfère avoir une recommandation. Sa sœur avait suivi des séances avec Monsieur Garet et cela avait bien fonctionné. Je me suis dit, pourquoi pas ? J'avais une trentaine de kilos à perdre. La première séance de contact a duré environ 1 heure. Je lui ai parlé de mon parcours alimentaire. Il a commencé une première séance et on s'est vus plusieurs fois, quatre fois la première semaine pour poser le cadre et depuis, on se voit deux fois par semaine. J'ai commencé en avril 2014. Fin décembre, j'avais perdu 15 kg. C'était rapide et sans efforts, c'était assez incroyable. Je n'avais pas à me refréner. C'était facile au final ! Je suis une grignoteuse chronique. Le grignotage s'est estompé, le chocolat aussi, j'étais très sucrée… Cette envie-là a disparu complètement. Je me sens beaucoup mieux. En ce moment, je suis à un palier. Je me laisse le temps de perdre encore les kilos en trop. J'ai mis cinq ans à les prendre, je peux prendre le temps de les perdre ! Je grossis très vite et je perds lentement. Et puis, je suis très tendue, je travaille énormément et je traverse une période très lourde depuis trois à quatre mois. Le stress fait partie intégrante de moi. Pour trouver facilement le sommeil, je m'aide d'une séance audio d'hypnose qui provoque chez moi un endormissement quasi immédiat. Ce qui est fascinant, c'est aussi de découvrir cet autre, l'inconscient. C'est intéressant et on se pose beaucoup de questions. Cela ouvre des domaines auxquels on ne pensait pas forcément. »

EN SUPPLÉMENT

Téléchargez une séance d'autohypnose en musique de 52 minutes + les textes des séances

Rendez-vous vite sur la page :

http://blog.editionsleduc.com/grand-livre-hypnose-supplement.html

Des livres pour mieux vivre !

Merci d'avoir lu ce livre, nous espérons qu'il vous a plu.

Découvrez les autres titres de la **collection La santé au naturel** sur notre site. Vous pourrez également lire des extraits de tous nos livres et acheter directement ceux qui vous intéressent, en papier et en numérique ! Rendez-vous vite sur le site : **www.editionsleduc.com**.

Inscrivez-vous également à notre newsletter et recevez chaque mois des conseils inédits pour vous sentir bien, des interviews et des vidéos exclusives de nos auteurs… Nous vous réservons aussi des avant-premières, des bonus et des jeux ! Rendez-vous vite sur la page : **http://leduc.force.com/lecteur**

Les éditions Leduc.s
17, rue du Regard
75006 Paris
info@editionsleduc.com

Retour à la première page.